HRISELNA BU

HRIŠĆANSKA BU

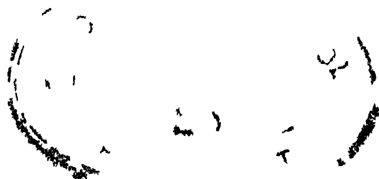
HRISELNA BU

by

Dr R Doliana & C Saizâwna

FOURTEENTH EDITION

1973



PUBLISHED BY LALRINLIANA, BARA BAZAR, AIZAWL

THUHMAHRUAI

Kum 1950 August thlaa chhim leh hmâr zirna lama hotute Sêrkâwn hmuna inrawn khawmte chuan Middle sikula zir tûr Hriselna Bu siam tûrin min ruat a Tin an duh dân anga he Hriselna Buah hian nat na lam thu te hrisêl dan te anatomy & physiology te leh first aid lam te pawh tlêm tlêmin ka telh vek a Tichuan min ruat angin Mizorama natna tam ber ţhin te leh Mizo tân pawha hriat tul awmte thil chinchang hre deuhten anmahni pawba inenkawl nana an hman theih âwma ka rinte chu ngaihtuahin ka lo ziak ta a ni

Tin thu thenkhat Mizo ţawnga awm ve lote chu Sâp ţawng lama an hman dân angin ka dah mai zêl a theih angin hrilhfiah a ni nual a

September 951 — Dr R Dohana
Lunglei

THUHMAHRUAI

Chhim leh hmâr zirna lama hotuten Dr Doliana hriselna bu siam hi Middle sikula zir âwm tâwk chinte lo ruahmanpui tûr leh a thu kal dânte pawh lo enpui tûrin min ruat a Ka theih ang tâwka ka en chhuah vek hnuin Middle sikul naupangten kum thuma an zir atân thaa ka rin dânin ka ruat ta a ni Tin Zo chhawni pa (Rev H W Carter B Sc Dip Ed) pawh in min enpui a tih dân tha turte pawh min ruatpui avangin a lawmawm hle a ni

Tin he hriselna bu hi zirlaite tân chauh pawh ni lovin hrisel theihna dan hriat duha zawm tumtute tan pawh lehkhabu ṭangkai tak a nih ka beisei

He lehkhabu hi siam chhuah thar a la ni a zir tirtute leh a hmangtuten tih dan remchang thate min rawn hrilh zêl chuan a lâwmawm hle ang

October 17th 1951 C Saizawna
Sêrkawn Zirtirtu

CHHUT HNIHNA THUHMAHRUAI

A hmaa sawi tawh angin he lehkhabu hi hman hmawh deuh taka buatsaih thar a nih avângin ennawn pawh a tûl bawk rêng a Tin Advisory Text Books Committee Mizo District chu n damdawi lam leh nati a hming harsa zual deuh deuhte ban thena ennawn ṭula a hriat bawk avangin ka ennawn a tihdangla i hlek hlek a ni ta a Tun tumah hian muang deuh hleka ennawn hleih theih a ni lo va duhthusam ang tak la tling rih lo mah se la siam that chhawm zêl bei sei a ni e

February 8th 1955 C Saizâwna
New Zotlâng Zirtîrtu

CHHUT THUMNA THUHMAHRUAI

He Hrisêlna Bu hi Mizoram Advisory Text Books Committee duh dân anga ennawna chhut ṭhat a lo ni leh ta a Tûnah chuan Assam M E School Syllabus a Hygiene zir tûr tuk ang thlarh huapa siam a ni ta Anatomy & Physiology lâm, naupang zira har lutuk âwma ruatte chu paih a ni a, thil tlêm tê, ni danga tel ngai lo telh thar a ni thung a A pum pui thuah a bu chhuak hmasa aiin tûna mi chu naupang tân a awl deuh a ninawm

Tin, a bua thu chuang dah dân pawh tihdanglam vek a ni a Part I, II & III-a ṭhen a ni a. Part I hian Class IV zir tûr zawng zawng a huap a Part II in Class V zir tûr, Part III in Class VI zir tûr Zir tîrtu leh naupangte tâna remchâng zâwk nia hriat a vângin hetiang hian kan lo rem ta zâwk a ni

Hetia ennawn (revised) naah hian Pu Lal Chung nunga BA B T Advisory Text Books Committee Secretary chuan engkimah min buaipuiin min enpui vek a a chungah kan lâwm êm êm a ni

The 10th Aug 1960 Authors

A CHHÛNGA THU AWMTE

PART I

PART II

PART III

PART I

HYGIENE

BUNG 1

TAKSA VAWN HRISÊL DÂN

Mi hrisêl tak ni tûrin thil tam tak tih emaw zawm emaw a tûl a ni Nu leh pa hrisêl tak lo chuan fa hrisêl tak neih a har hle Âtna te phûngzawlna te hi thisen atangin a inthlah theih Tin natna dang tam tak pawh nu leh pate n an fate an hnawih thei bawk

Awm dan Taksa hrisêl theih nân awm dân thu hi a pawimawh hle Taksa hi famkim taka siam a ni a a awm dân tûr anga kan hman dik loh chuan natna tam tak kan vei thuai ṭhîn a ni

Fi leh in thu A hun bi dik taka ei leh in hi a tûl ber pakhat chu a ni Chaw kan ei chu ngun taka thial chih a ni ngei tûr a ni Ei puar lutuk hi a tha lo hle a tin zu in tam lutuk hian chaw pai ṭawihna a dal thei bawk Hêng hi ei leh in kawngah hriat reng a zawm hrâm tûr a ni

1 Riltam hun taka ei tûr a ni
2 Fi chàk zawng ei hrâm hrâm tûr a ni
3 Ei apiang thial chih ngun fo tûr a ni
4 Thil eite chu hmanhmawh taka lem tûr a ni lo
5 Chaw ei laiin lehkha chhiar loh tûr a ni
6 Thian duhzawngte nêna eiho hi a ṭha bawk

Ei leh in lam hi mihring lo upat dân a zirin a danglam thei hle a ni Upa chu chaw tlêm tê ein an awm reng thei Tin, nula leh tlangvâlte aiin upa deuh takten chaw an duh tlêm loh a ṭhang lai tân a tûl dân angin a thawk a ni Chutiang chu kan lo bawh chhiat chuan natna emaw tuarna emaw a lo awm thei thin Chuvangin upat leh naupan athuin ei zât hi a danglam thin a ni

Mei zûk thu Mei zûk hi taksa hriselna atân ţûlna rêng rêng a awm lo va, mahni intihhlim nâna zûk mai a ni ber Mei zu ngai lovin a zûk chuan a lo rui thuai ţhîn Vaihlovah hian tûr ţha lo tak nicotine a awm a chu lo chu tûr dang ţha lo tak tak hrawk tithîp thei leh tipâu thei hialte pawh a awm a ni Vai hlo zialah bîan a vaihlo ţha lo chang pawh ni lovin lehkha chhe kâng pawh hi a hriselî lo hle mai Mei zu mi chu an chuap te a hâng a an khuh nasa bîk ţhîn a lu hai te pumpui chak lo te an vei duh he mai Tuibûr leh dumdâ (tamaku) hi a khuin tui a kal tlang avângin zûk dân rau rauv ah chuan a ţha deuh Mei zu tam mi chuan lung nâ te an nei duh bîk a luak te chak lohna te an tichhuak thei thîn a ni Riltâm laia zûk hi a ţha lo lehzual a mi a tichau hma bîk a ni Vaihlo rû tak hi a ţha lo hle mai zûk vêk vêk chuan a rû lo apiang zûk a ţha Sahdah hmuam te vaibêl êk hmuam te tuibûr hmuam te hi a ţha lo lehzual A thianghlim lo chang pawh a ni lo va a teuawm a hâ a tibâl a. ka rim a tichhe bawk a ni Kum sawmhnih tlin hmaa mei zûk hi a tha lo zual bîk a ni. Taksa awm dân ţha ber tûr atân chuan ruih theih lam thil zûk leh hmuam hi chin loh tawp a ţha

Muthilh Taksa leh rilru a chawlh hahdam theih hun chu muthilh lai hi a ni Taksa a lo hah hnu chuan chawlh hahdam a lo duh a chu mi hahdamna hmu tûr chuan muthilh tûr a ni Muthilh hlân hian thluak lam hnathawh zawng zawng chu a chhâwl thîn a, mahse mut tui leh tui loh athum a danglam thei ţhîn Taksa a chawlh kim loh avâng tein mumang te ţawngvaih te, thawh âtna te hi a 'ko awm ber ţhîn Mutna hmun chu pindan zau tâwk, boruak thianghlim tam tak awm theihna a ni tûr a ni Tin, chêp tak leh tâwt taka mut hi

a ţha lo bawk Muthilh Ilen n thosilên inzâr hrâm hrâm tûr a ni Mutna pindan chu a in athuin a inang lo thei In phui tak a tha lo va ram lumah phei chuan boruak vawt lo luh nan zânah tukverh hawn a ţha mahse puanthuah a lum tâwk loh chuan âwm nâ a vei leh theih bawk a ni Ihli thaw lutuk emaw ûp li tuk emaw a tha lo mei khûk lohna pindanah mut hram hrâm tur a ni Puitling hna thawk mi tân ni khatah dârkâr ruk emaw dârkar riat emaw muthilh tûr a ni Tin mut tlai a tha lo va mut hmaa thawh hma hi a ţha zawk êm êm a ni Damlo tân mut hma hi a ţha Tin nausên p ang hlim hi a men ain a mut hilh a tam zawk tur a ni tin a lo upat deuh deuh vin a lo mu tlêm ve tial tial thin Tar hi dârkâr riat tal mu tûr an ni a muhî chiah lo mah sela hahdam nan tal an mu zâl tur a ni Tin chhûn mut hi ram lumah hna hahthlâk thawk mi tân chawlhna leh intih harhna tha tak a ni nubee thing ram leh ram vâwtah chu n a tâl lo Chhun mut vek pawhin rei lo tê chauh muthilh tûr a ni a mut rei chu a hrisêl lo va mi a tichau ţhin

Chaw nghei Hrisêlna lama chaw nghei tih hi ei tûr chi rêng rêng nghei tihna a ni Chaw nghei ţhang chuan rei tak tak an nghei thei a mahse an taksain chakna a dah khâwm sa an ring a an lo chêr tulh tulh thîn a ni Chaw nghei dâwn chuan kua ţhuah hmasak hi a tha zâwk a ni Natna ţhenkhatah chuan chaw nghei hi a ţha ve a mahse chaw nghei chhûngin hna hahthlâk thawh loh tûr a ni Kawng ţhenkhatah chuan taksaa thil ţha lo awm ţhîn chu a tichhuak thei a chuvângin chaw nghei hi damlo ţhen khat tân a ţûl ve thei a ni

Zun leh êk thu Ni tin vawi khat tal chu dai lên tum hrêm hrâm tûr a ni Êk khal hi a hlauhawm thei a pumpui chak lo leh khawsikte a awmtîr thei ṭhin Kan thil ei kan kawchhûnga rei tak chhuak lova a awm chuan amahin a lo ṭawih a kua a puar a vawih rimchhe tak tak a lo siam ṭhîn Taksa bung hrang hrang kha a lo bahin a lo chau va chuvângin lu nâ te, mitvai te, pum nâ te a awm thin a ni

Zun ṭhat theih fo hi a pawimawh hle mai Mi a zun ṭhat loh chuan a thiseonah zun chu a kal darh a a thi ṭhuai ṭhîn Zun hi kan ei leh in te khaw lum leh vâwt emaw te hian a tidanglam thei hle mai

Pianphung Mi tin taksa a inang lo va chak lo tak te, chak tak te an awm a Chuvângin hnathawh theih dân te natna hneh theih dân te a inang lo hle mai Mahni taksa chak dân rem tâwk zêlin hnathawh te, ei dân te kan rêl tûr a ni

Ei huat thu Mi thenkhat taksa chu a danglam bik a, anhnah mai mai leh sa narân ei te pawhin an thak a, an vual vak a an khuate a sik mai thîn He tiang hi nu leh pa aṭanga th se a inthlah chhâwn theih a ni bawk. Natnate pawh an kai awl bik a chuvâng in hetiang mi hi chu fîmkhur fo tûr a ni

Faina Taksa faina hi hriselh theih nan a tûl êm êm mai a, ni tin inbual fai hi a tha ber Taksa a fai chuan mikru a hlim a a hrisêl bîk bawk a, pân te thak te an vei har bîk bawk Kan ei tûr a pawimawh ang bawkin faina hi a pawimawh ve a ni Thlanselah hi n taksa bawihhlawh tam tak a lo chhuak a chin chu sil fai fo tûr a ni Kal leh chhnapin bawihhlawh a paih chhuak ṭhîn ang hian vunin a chhuahpui a, ram lumah

phei chuan a zual bik êm êm a ni Inbual nân sah bawn hman tûr a ni a sabawnin taksa bâl a tifai thei thîn Chaw ei puar laia inbual hian chaw pai ṭawihna a tibuai thei a, tin thlan sat laia inbual hi a hriselêl lo bawk a ni Thlan tui chhuahna dâwt inhawn lai a ni a damloh a awl viau bawk a ni Tui luma inbual hi a ṭha hle a sabawn pawhin taksa a tifai duh a in bual zawhah a vawt lutuk thei lo bawk Tuilum hian vun a tinêmin a tizawi thei a thisen kal pawh a tiṭha a ni Tui vâwta inbual hi a tîra phût zawkna hian thaw a tichâwl a thisen luang a tidanglam thei a ni mahsela a tha leh thuai thin Ram lumah chuan tui vâwta inbual hi a pawina a awm lo Inbual zawh ve leh inhrûk hul a, kawr hâk lum leh hi a tha ber a ni tih hriat fo tur a ni Hmai leh kut erawh hi chu phih zin a sil zin fo a ngai a ni Uithak te nghâwngphâr chi hrang hrang te thaksip te bawl te hi taksa bâl zîngah a tam a kai pawh a awl êm êm a ni

Ha, sam, tin ke Hêrgte hi an fai ngei ngei hlawm tûr a ni Ha fai lo chu a lo nâa a lo nghing a a thlawn ṭhin Tin a rim a chhia a a hmuh pawh a hrehawm hle thin

Sam hi sahriak mawm taka thih tûr a ni a fel takin khuih tûr a ni bawk Lû a ro lutuk chuan a lo hreu va a mawi lo chang n lovin lû a na duh hle
Tin chu a tâwk chauhvin hleh bulh fo tûr a ni Tin sei lutuk chu a tenawm a taksa han hiah pilh pawh hian a pên duh bik thîn a ni

Ke pawh hi sil fai fo tûr a ni Mi thenkhatin pheikhawk an bun a, an tirimchhe êm êm a a ṭha lo ngawt mai Ke pawh a pen duh bawk

Silhfên Silhfên kan inbel chhan hi kan taksa vawng lum tûr leh lum lutuk laka vêng tûr tein a ni ber a tin, taksa a lum reng theih nân leh kan intihpem awl loh nan te, taksa tuam mawi nân te kan duh thei bawk a ni Kan silhfên inbel rêng rêngte chu kan taksa tihhrisêl lo thei tûr a ni lo va mi kawr hâk hawh te kawr hlui a neitu pawh hriat phâk loh hâk mai mai te hi a tha lo; tawp a ni Khaw lum leh vawh rem dân tâwkin silhfên hi inbel tûr a ni Kawr tâwt tak te kawr mê tak hâk te puan phui tak sin te hi a tha lo Silhfên chu zangkhai tak thâwl deuh vun hnathawh tidanglam thei lo chi hi a tha a ni A lum na chu taksaah a insem rual tâwk tûr a ni Zan ain chhûhah kawr kan duh tlêm zâwk A mawina ringawt ain a thatna ngaihtuah tûr a ni Tin, fai tak reiga neih tûr a ni a a bâl chu a rimchhia a hrisel lo bawk a ni.

Naupang silhfên Naupangte silhfên hi ngaih tuah ngun bik a ngai a ni Nausênte phei chu lum taka khuh tûr a ni Vâwt deuhva tihthantir tum hi atthlâk tak a ni An kawr hâkte a thâwl tûr a ni a an dulah hrên rêng rèng tûr a ni lo Tin, an taksa khuh lum a tha

Pheikhawk leh mawza Tûn laini mi tam takin pheikhawk bun a ni ta Pheikhawk bun vêk chuan mawza nên pawha thâwl lam deuh a tha Tin phei khawk leh mawzate chu a fai fo tûr a ni Pheikhawk tâwt bun hian ketang a tichhe thei a ngâwt a siam thei bawk Tin, a ke hnuai khawng lutuk hian kephah chakna a tibo thei bawk Savun pheikhawk hi bun atân a tha ber Pheikhawk lum lutuk emaw, vâwt lutuk emaw bun hi a hrisêl lo

Insawizawina Mibring tute tân pawh insawizawi hi a ţûl reng a ni Nausênte pawh hi an hah tâwk chuan an tâl an tâl ve thin Insawizawina hian taksa bung brang theuh hnathawh kha a tiawlsam bik a kan chaw ei te boruak kan hip luh te khân taksa a fan that theih zâwk zan a tul a ni Tar hnua awm mai mai hi brisel lohna a awm duh hle ţhîn Taksa a chak laiin hnathawh hahna hian mi a siam tha zâwk thin Rilru thatchhiat avânga awm mai mai duhna hi a chhuak awl hle chu chu hrisel lohna bul a ni thin a Inkhêl te tuihleuh te hnathawh te hi chakna a Ploglai pawhin kâa thaw lovin hnâra thawk tûr a ni chu mi tihtheih loh thlenga hah erawh chu a dik tawh lo bawk a ni Kan awm mai mai chuan taksa pêng brangte khân thawh tûr an nei lo va an chak lo ţhin a ni

INSAWIZAWI ŢHATNATE

1 Taksa chak nân leh thau lutuk loh nân
2 Dam loh emawa taksa chhe tawh siam ţhat leh nân
3 Naupan laia taksa dik lo hia emaw pien sualna emaw siam ţhat nân
4 Thâwkna leh thisen kal tihţhat nân
5 Taksa pêng hrang hrang hrisêl nân
6 Rilru hah tak chung pawhin taksain a tlin reng theih nân
7 Natna laka invên nân taksa tihchak a ţûl bawk avângin

INSAWIZAWINAIN TAKSA BUNG HRANGA HRANG A THAWH DÂN

1 Chuap Dâltu awm hlek lovin thâwk chhuah ţhin tûr a ni Insawizawi chuan boruak hip luh leh thâwk chhuah kha a lo pung a, chu chuan taksa a ti chak a ni

Thisen. Insawizawina hian lung hi hna ṭha takin a thawhtîr thei a a lo phu chak thin a, a lo hah hnuin ngnina a siam leh thei a chuvângin hah lutuka insawizawi tûr a ni lo

3. Tisa Insawizawi chuan tihrâwl a lo lian a a lo chak a, tisa tui a titlêm thei

4 Vun Insawizawi hian thlan a lo sa a tak saa bawlhhlawh vunah a chhuak ṭhin Thizâm a lo lian a mahse taksaah a lo insiam leh thuai ṭhin In sawizawi zawh veleh intuam lum leh thuai tûr a ni

5 Zun Thlan a chhuah tam avângin zun a tlêm a, uric acid a chhuak tam ṭhin

6. Rilru Insawizawi hian rilru a tichak a, thluak hmang mi tân a ṭûl êm êm a ni

7 Êk Pumpui te ril te kha an lo chak a hun bî nei takin a lo êk theih thin a ni

Insawizawi lutuk Taksa a lo hah lutuk chuan thâwk a harsa a, kâa thâwk a ngai hial thin Tin hah lutuk chuan lungphu a lo rang a lu a hai a tisa leh rilru a chau dêr thin Chutianga mitn an lo tih f chuan lung nâ a lo vei ṭhin Mi awm hahdam tak phei chu lo intihah vak ta sela a thi nghâl mai thei ang Chuvâng in tlêm tlêma insawizawi hi a ṭha zâwk a ni Taksa a lo hah hle hnu chuan chawlh hahdam a ṭûl hle a thlan sa kha hrûk hul veka silhfên thlâk leh tûr a ni

Hriat reng tûrte Engtia tam nge mi tin tân Insawizawi tûr tih chu hriat a harsa hle Nimahsela mahni chakna tûn tâwk ngaihtuah theuh tûr a ni Tin, insawizawina hmun chu khawthiang a hun bi dik leh neih tûr a ni. Taksa pêng hr ng theuh kha an che k m tûr a ni. Tin a hun lamah intihvawh reng reng tûr a ni lo bawk Insawizawi hun chu kum athuin a dang- lam theuh vang

BUNG 2

CHAW THU

Kan taksa ral siam ṭha theitu leh taksa tiṭhang lian a, vawng lumtu leh chakna siam theitu thil kan ei apiang hi chaw a ni Chaw chi hrang hi fel takin thliar thei lo mah ila hmunpui pathumah a ṭhen theih —

1 Chakna siamtu—Fats (thau) & Carbohydrates
2 Taksa than lenna—Proteins
3 Taksa vêngtu—Inorganic Salts & Vitamins

1 Chakna siamtu

(a) Fats Thau hian taksa a hnathawh ber chu protein ral mai mai tûr vên hi a ni Tin, taksa vawng lumtu te chakna petu te tisa lumna te taksa pêng hrang hrang hnathawh theihnate hi thauvin a siam bawk a ni Hna hahthlâk thawktute tân chuan chakna siamtu atân a ngai zual bik a mi awm âwl leh hah damin tam tak an lo ei chuan a pumah te a lo inchhek khâwm a a dul a lo kiar thin Tin tam tak chu tak sain a hip ral ve theih loh avângin êkahte a tel leh ṭhin a ni Tin thlai hriak te sa hriak te hi mihring tân a tha êm êm a ni

(b) Carbohydrates Hei hi thau lam ang bawkin chakna siamtu atân a ṭha a, tin tisa a fan chhuak hma bîk bawk Kan chaw ei hi a lo ṭawih ral lai hian carbohydrates chi hrang hrang chu glucose (chithlum ang) ah a insiam a chu chu taksa siam tûrin thisenah a tel thei ta a ni Tin chithlum tam tak kan ei chuan thin ah leh tihrâwlah a awm khâwm thin chu chu taksain a mamawh hunin a insem darh leh zêl a ni Âmah erawhchu a lo indah khâwm tam lutuk chuan a hlauh awm thei bawk Carbohydrates hi buhah te fûnah te, bâwngbnutêah te hian a tam hle

2 **Taksa ṭhan lenna** Protein hi tisa siamtu ber a ni Bâwnghnuṭê te artui te, sa te sa thin te thlai hnah hring te thil zik ei miah te a tam Tin buhṭah te, alûah te hian a tlêm deuh Thau leh chi thlumah hian a awm ve lo taksa tân a pawimawh êm êm a a hnathawh t ângpui deuh deuhte chu hêng te hi an ni —

(1) Taksa chhe siam ṭha lehtu a ni a tisa than lentîrtu a ni nghâl bawk

(2) Taksa chakna tûra ei zawng zawng n tisa a fan theihna siamtu a ni

(3) Carbohydrate ah a inlet thei bawk

(4) Chaw ei thlal sawmtu leh chiah raltu zawng zawng hi a siam a ni bawk

Protein chu thanglai te naupang te damkawr tan te hian a ṭûl zual bik a ni

3 **Taksa vêngtu** Inorganic salts hian mihring taksa hmun sawmhnihna ṭhena hmun khat hi a siam a ni ve a, tin, taksaah hian a tlêm berah mineral salts chi hrang sâwm leh panga aia tlêm lo a awm thîn Thisen siam nân ṭangkai tak a ni a tin, taksa tâna hman tlâk lohte chu thlanah te, zunah te, êkah te a chhuak thin Mineral salts hi artui te, theirah te, be pui chi tinrêng te bâwnghnutê te alû te wheat te leh saah te hian a awm ṭhin Tin, tlêm tlêmin kan thil eiah hian mineral salts chu a tel ve reng ṭhîn

Vitamins Chaw lam chi rêng rângah hian vitamins tlêm tê têin a tel ṭhîn Taksa ṭhatna leh chak na atân a ṭangkai êm êm a a awm loh chuan natna ṭha lo tak tak a lo awm thei a ni Taksa tichaktu leh tuṭhangtu zingah chuan a pawimawh ber pakhat a

ni ve nghe nghe a ni Vitamin chi hrang hrang A B C D, E leh K a awm a taksa tân a ţûl dân chu a in ang lo vek a chi hrang hrangin a ţûl a ni Kan chaw ei leh hmehahte hian tlêm tlêmin a awm ve hlawm a Vitamins hi kan lo tlâkchham chuan mitmal te ruh ţha lo te sawngnawi te vun ro te Beri Beri (vung ţha lo) te kan lo vei ţhin Hêng natna hian taksa chu zawi zawiin a tichhia a thihna a thlen hial ţhîn Kan thil ei ţhin chaw te anhnah hring te thlai rah chi leh zung ei mi te sa te bâwnghnutê te leh thil chi hrang hrangah te hian vitamins chu a tel ber a ni

Tui Chaw zinga chhiar tel a ni ve lo va ni mahsela chaw ei tinuamtu l h a kal raltîrtu pawimawh tak a ni Kan taksa hmun zaa sawmruk leh pali vêl hi tui a ni Taksain a tihbo tawh dah kim lehtu a ni a tui tel lovin nunna a awm thei lo

A hma lama kan sawi tawh zawng zawng hi tak sain a mamawh ţheuh va ni ain hêng hi taksa tân a tul dân leh chaw kan mamawhzia leh kan ei tam hleih dan chu a inang lo hle mai Hmeichhia ain mi pain chaw duh tam deuh a ni a, naupang lam ain puitlingin an duh tam leh deuh va Tin, kut hnathawk mi tân a ţûl tam leh deuh bawk a taksa len len têta thuin a inang lo thei a tin khaw lum leh vawha thu in a danglam thei bawk

Chaw ei dân Ni khata vawi thum ei hi a tha ber Tûn laiin mi tam takin chaw vawi hnih chauh an ei ţhîn An chaw ei inkârah chuan engmah an ei leh si loh avângin pumpui a ruak rei lutuk a a lo na thei mai ţhîn a Kan chaw ei hi dârkâr sarikah te, dârkâr riatah te a ţawih ral ber a, chuvângin chaw ei kham veleh mut nghâl thuai hi a ţha lo Vai tam tak chu

zânah tlai takah chaw an ei a an mu nghâl mai ţhîn hi hriselna atan a tha lo a ni. Tin theih a nih phawt chuan a hun bi dik takah chaw ei hi tum hrâm hrâm tûr a ni; tichuan a hun a lo thleng in chaw châkna a lo chhuak a, chaw ei a tui duh bik a ni.

Chaw chhum thu. Chaw hi tum tak ai chuan nêm d ua hi a tha a, pum pui tân ţhial a hahdamthlak b wk si. I n chaw i h ei tur thil tam tak hi kan chhum chu n a lo tui zawk a, a rim pawh a thiang bik a, taksa tân ms m darh hma bik bawk. Mahse vi amin C hi chu a chh m bo mai theih a v t m n dang leh kan sawi t wah zaw ng erawh hi o iu p wi th min a chhe thei lo.

Chaw ei tam lutuk. Puar lutuk emaw ei tam lutuk emaw hi a tha lo hle. Kan taksa bu g hrangin a thawh tûr a a tam a lo thawh theuh chuan a lo chau hma ta a, tichuan taksa t na tna tûr pawh kha a in sem zai thei ta thin lo va. pum nat leh kawthalote emaw a lo awm a, thil kan ei pawh a lo chhuak zo leh mai ţhîn a ni. Tin a intihral thuai loh avângin kawchhûngah amahin a lo ţawih a, boruak rimchhe tak takte a lo siam a, chu chu thisenahte a lo tel palh chuan a hlauhawm thei hle bawk. Ei puar lutuk chuan ngaihtuahnate a titawi a, mut a tichhuak a, mi a ti chau hle thin. chuvângin ei dân tâwk thiam hi a tang kai êm êm a, zir a tûl hle bawk a ni. Hriselna te chaknate a ni zawk.

Chaw ţha ei. Ei ţha kan tih hian mi ţhenkhat in sa ringawt hi emaw an ti kher ţhin, chu chu ngaih dân âtthlâk tak a ni. Chi hrang hrang ei fo hi a ţha zâwk. Thil chi khat ngawt lo ei ta ila kan sawi tawh zawng zawng taksa tâna ţangkaite kha lo a tel kim thei lo vang a, natna engemaw a lo chhuak mai ang

Tin chaw atâna kan ei ber buhah hian chakna a tlêm hle avângin tam tak ei tel tûr a ni Thai rah te thil zung ei mite hi chakna atâna kan ei belh chhahtu atân a tha a ni Ram hnim pet mi hi an dul a lian duh hle mai a chuvângin hnah hring ei ringawt hi a tâwk lo va tam tak ei a ngai a ni Chutiang bawkin buh pawh hi ei tam a ngai leh hle a ni Thil nêm tak ei hi taksaah a kal ral hma bik kher lo va thil kal ral duh leh chakna atâna kal bik chi a awm zâwk a ni Tin thlai aiin sa hi taksa tân a kal zâwk a mahse thil ţhenkhat ril tiche vêltu tûr tân taksaa kal ral thei lo chi êk chhuah mai mai pâwl rilah a awm ve reng tûr a ni

Chaw ei aţanga natna lo awm theite Chaw ei tûr hi chhin ţhat loh leh dah ţhat loh avângin nat na hrik chi hrang hrang a lo kai theih a chu chu kan ei tel chuan natna kan lo vei ţhin a ni Typhoid Fe ver (khawsik pui) te tuihri te santên te, kawthalo te ngawrna hri te hi kai a awlsam hle mai Tin chaw tha tâwk lovah chuan vûng ţha lo te ruh nâ te sawng nawina te mitmal te vun ro te kawţhalo te a lo awm ţhin Tin, chawah hian pum natna hri a tel thei a thak vak vak (hnamsai) ang hi a lo awm duh hle bawk Awrpuarna hi chaw tha lovah hian a awm thei bawk a ni

SA EI MI LAM CHITE

Mizo hian sa chi hrang tam tak kan ei mang lo va, a tui phawt chuan ei thian loh chi pawh kan nei lo va kan hmuh theih apiang kan ei mai ţhîn a ni Tin, englai pawha sa ei reng mi kan ni lo va a châng ch nea e ţhîn kan ni zâwk Sa hian chaw ei a titui chang ni lovin mihring tân chakna tam tak a awm a

ni Sa ei fo mi chu sa ei khâtte ai chuan an rilru pawh a chak zâwk tih a ni thin. Protein te, carbohydrates te, thau te vitamin chi hrang hrangte hi saah hian a awm tha hle a, chûng chu takss tân a mamawh êm êm a ni Sa rêng rêng hi a upa ai chuan a naupang lam hi a tha zâwk a n Tin eng sa pawh a uih erawh hi chu a hrisêl lo hle a ran a hrisêl loh avâng thite hi ei atân a tha tawh lo a ni Tin ran rêng rêng chu a dam tha, hrisêl apiang ei atân a tha a ni Bâwng te sial te, kêl te hi bnim ei mi sa hrisêl tak a ni Tin vawk hi a tha ve hle a, mahse hmin tha taka siam a ngai a, chutiloechu ei sual a awl êm êm a ni Sa zîng ah âr sa hi Mizovin kan ei tam ber a sa tha tak leh tangkai tak a ni a mahse âr hrisêl tak a ni tûr a ni Mi thenkhatin âr pûl sate an ei mai mai a a tha lo êm êm a ni Sangha hi sa hrisêl tak a ni mahse a uih hi a hlauhawm leh hle thung Sava' te ramsa chi hrang hrangte hi an that lohna hria a awm mang lo mahse mihring ran vulh angin an thatra pawh chhinchhiah a awm bawk hek lo Dân naranin a hrisel a, a thara ei a nih chuan tui tak leh ngaih tha na tak tak chu a awm thei Sazu te, ui te hi sa hrisêl lo tak an ni a a ei chu an thû nghâl a, a tingui bawk thin

Natna lo awm theih dan Rûlhûtp ui hi bâwng sa leh vawk sa atanga ka a ni ber A tui emaw, a note emaw ei tel a ni a tin a notê hi chhum hlum pawh a har hle a. Tin sa tisa bâwk ruh tak hi rûlhût no a ni duh hle a Tin sa hrisêl lo ei atangi ngawr (Tuberculosis) hi a vei theih bawk a ran khân a vei chuan kai ve a awl êm êm a ni Sa hi ei sual a awl bawk a; a sa kha a hrisêl lo va, mihring tuar theih natna a awm thin vâng a ni ber zâwk Natna erawh chu a vâng hle a; amah sa chuan a kai ve thei a tho te, vaivut te pawh a keitir thei bawk a ni

Bâwnghnutê Chaw ţha chi hrang hrang vitamin chi hi bâwnghnutê ah hian a awm kim vek a, amah ringawt pawh hian chaw a tlin avâng hian a ţha êm êm a ni Thingpui tihtuina chang ni lovin, mitin tân ei tûr ţha tak a ni Pumpui chak lote tân pawh a pai ţawih a awl bik avângin a tha a ni Tin kêl hnutê leh lawi hnutê hi bawnghnutê angin an hmang a a chak dân a inang lo Mihring hnute tui hi bâwnghnutê aiin a thlum zâwk a kêl hnutêah hian thau a tam bik a, protein erawh chu a tlem deuh Tin lawi hnutê hi a fir ngat chu bâwnghnutê aiin a chak zâwk bawk a ni

Tin hnute tui rêng reng hi a neitu ei ţhat leh that loh athuin a rêl hle a ni Bâwnghnutê hi mihring hnutê aiin a ţha emaw tih a awl ble thin Hnutê hmûr aţanga hnêk chhuah a nih ve loh avêng hian a sawrna te, abêlah te novah te natra hrik a kai awlin a bawlh hlawh hma êm êm a ni Mihring hnutê erawh chu lum tâwk chauhva hnêk nghal tâk a nih avêngin hlauh tûr a awm thei lo a ni

BÂWNGHNUTÊ TIHTHIANGHLIM LOHNATE

1 Bâwnghnutêah hian tui hi pawlh zieh a ni a tui bawlhhlawh leh bawlhhlawh loh pawh mitin a hriat theih tawh si lo va a lo thianghlim lo thei thin a ni

2 Chhangphut telh an hmang hle

3 Chithlum thlum an hmang

4 A dak thau ţha lâk zawh a ţha lo

5 Ran dang hnutê nên pawlh an hmang

BAWNGHNUTE ATANGA NATNA LO AWM THEITE

Ngawr Ngawrna hi ranin a vei chuan kai a awl êm êm Tin bâwnghnute pân aţang hian kawţhalo te khawsikpui (typhoid) te santên te brawk nâ (diptheria) te hi kai a sam bawk Bâwnghnute tui hi natna hrik tân intihpunna ţha tak a ni tih hi hriat reng tûr a ni

Ei tûr chi dang Artui te ghee te sa tîn te bâwnghnute ţin te hi mihring tân thil tha tak a ni a mahse a lakna thianghlim leh hrisêl tâwk loh chuan a ţha lo natna a awmtir thei ţhin Hêng hi kan ei dâwn chuan a thar apiang a ţha zêl a a rimchhe tawh chu ei hauh tûr a ni lo

BUNG 3

IN THEIH LAM CHITE

Thingpui Mizoramah hian thingpui in hi kan uar êm êm a huana mi siam chawpte kan hmang nasa hle bawk a Ngun taka siam a nih loh avângin a hrisêl tâwk vak ţhîn lo Thingpui fê rei tak chiah kan in chuan êk a khal duh hle a êk tikhaltu a siam chawp theih vâng a ni Rilţâm laia in a nih chuan pumpui a tithip vawng vawng ţhîn Thingpui ţhing te a sen lutuk in te hi a ţha lo Kut hnathawk lo mite hian an in tam bîk a mahse a hlîr ngawta in tûr a ni lo Thingpui hi a tâwk chauhva in chuan mi a tiharh thei hle a in tam lutuk chuan pumpui nâ te chak lohna te, muthilh theih lohna te, thin phu zawk zawkte hi a awmtir thei

Coffee Coffee hian mi a tiharh thei a mi a ti lum a milţâm pawh thingpui ai chuan a dawm zâwk Chaw ei khama in emaw chuan chaw pai a tiţawih har deuh ţhîn Tin, coffee chu a thar apiang a ţha a hlui chu a ţhatna kha zawi zawiin a lo chhe thei a ni.

Cocoa Tûn lainn cocoa in hi an chîng ta hle nai Thingpui leh coffee angin taksa tihchhiatna a nei êm lo va, mi erawh chu a tiharh ve vak lo Nîmahsela ţha taka chhum sova in a nih chuan chaw ţha ak a ni ve thei a thingpui leh coffee ai mahin nau ang lam tân inah a ţha ẓâwk

Zu Zû hian tisa a fan chak hle mai In atanga minutes sâwm leh pangaah thisenah a lo tel hman thin Pumpui a thlen veleh a kal ral nghâl a pumpui pawh a tithip vung vung thei Tin thisen zâm dâwtte a tizau va chuvângin zu in mi hmêl chu a lo sen deuh hlek a an in tam hnu phei chuan an hmai te pawh a lo ţawk thîn Mun zû a in zawh hnu lawkah chak sawt in a inhria a ni thei e nimahseia rei lo têah mi a ti ẓawi leh thuai ţhin Zû hian ẓawi zawnn taksa a tichhe thin a hriatna te, rilru te a tichau thei a ni Zu in ching tawh laklawh chuan an in tam tial tial a, insûm theihna pawh a lo bo tial tial a taksa hrisêlna te rilru te leh nungchangte thlengin kawng hrang hrangin a tichhe thei tih hriat tûr a ni

BUNG 4

TUI THU

Tui hi chaw zînga chhiar a ni lo nâin mihring te ran te thlai leh thil nung tinrêng tân thil pawimawh ber pakhat a ni ve a Ni khat mai pawh awm ta lo thut ang sela a manganthlâk êm êm ang a a ţangkai zia chu kan hre chiang lehzual ang A ţangkaina leh a hman dân hrang hrang erawh chu hnam a lo ţin deuh deuhvin a lo pung ve deuh deuh va, i lo chhui ang u —

Thil hi engnge ni ?

Tui hi thil chi khat ngawt a ni lo ve, gas chi hnih hydrogen leh oxygen inthlun a siam a chu mihah chuan tehna tûna ţangkai thil dang dang à tel leh a Chûng le pawh chu tui chuan a chiah sawm theih leh tuiral thei chu tuiah chuan a tel ve zêl a ni

Tui hnâr ber engnge ni ?

Tuifinriat aţangin tui hû a lo chhuak ţhin a chu chu thlipin a sem darh a Chu mi hnuah chuan chhûm ahte a lo chang a, ruahahte a lo sûr leh a, ţhenkhatte erawh chu vûrah te dalah te rialah te an lo tla leh thin a ni Tichuan tui lo chhuahna ber pakhat chu boruak hi a ni

Tui chi hrang hrang chu engteuge ?

Tui hi a lo chhuah leh chhâwnna leh kan hmuh nate azirin hming hrang hrang vuah leh a ni hlawm a.

Ruah tui Hei hi tui chi hrang hrang zinga thianghlim bera ruat a ni a a uêm (sabawn nêna nuai in a phuan hma a ni) hik hawk a Nimahsela a tlak na boruak aţangin vaivut leh natna hrik tam tak a lo tel ve leh hman thîn a, chu chuan a tithianghlim lo ţhin zâwk a ni Tin, lei a lo thlen hnuin a ţhen chu a luhlut ral a, a ţhen erawh chu lei chunga a luang zêl a, tui tui la fin ţhin a, thenkhatte erawh chu leiin a hip ral a, thuk tak a hip theih lohna hmun a thlen hnuin tuihna kan tihah hian a lo pût chhuak leh th a ni

Tin, ruah tui lei a lo tlak thlen hma hi chuan a khuhkawm dân a nêp a, a lo tlâknaah carbonic acid gas te, vaivut te, meikhu te leh bawlhhlawh boruaka

lêng rêng rângte hi a kai ṭhin avân in a lo bawlhhlawh ṭhîn a ni Hmun thenkhatah chuan ruah tui chauh hi an ring a a khurahte bawlhhlawh a luh loh nân a bangte an zût phui a fimkhur takin an enkawl ṭhîn Mizoramah hi chuan in chung tuidawn tui ei leh inah hman kan ching hle mai Ruah sûr tîr phei hi chuan sava êk te vaivut te rannung tui te leh inṭing te a tleuh thin avâ igi a bawlhhlawh zual bîk a ei leh inah hmang lovin paih thin tûr a ni Tam tak a sûr hnuah chuan a lo thianghlim zâwk deuh ṭhîn

TUI HNA NEITE

Tuitai Hei hi a tamin a lo pût chhuak mai thin a A chhan chu ruah tam tak leia pût ral kha luan chhuahna hmun iemchângah a lo pût chhuak leh mai a ni A lo chhuahna hi a thûk vak lo va, a tui pawh hi a thianghlim vak lo

Tui hna kang lo Hei hi lei chhûngril deuh zâwk aṭanga lo chhuak a ni a dân naranin tuitai aiin a thianghlim zâwk Thûk tak aṭanga lo chhuak a nih avangin bawlhhlawh tam tak a lo inthli fai tawh bawk a, a tui pawh a fim êm êm ṭhîn a ni Mizoramah chuan kan tui tlan ber a ni

Tui lum Ram thenkhatah chuan tui a lum sain a lo luang chhuak ṭhîn a A lumna chhan chu tlâng kângin lei chhûng a tihlum vâng a ni

Tui hna nei rêng rêng hi chu khâwl lam thil leh kut emawa khawih lova amah ngata lo luang chhuak a nih avângin a thianghlimin a tha ber fo a ni A fim dân erawh chu a inang lo nual ṭhîn a A fim thian kâk chuan a inthlifim lehzual tihna a ni Tin, tui

hna nei ṭhenkhatte chu a vawt a, lei lama ṭhir lam chi chakna atâna mamawh tak takte a tel bawk avângin ruah tui ai chuan a nêm lo zâwk a inbual leh insûk nân chuan a ṭha lo zâwk Tui hna nei hi thingtlâng khaw tam takah leh khawpui thenkhatah pawh rinpui bera hman a ni

Tuichhunchhuah Thûk tak aṭanga laih chhuah a ni ber a thenkhatte erawh chu pâwn deuh hlekah pawh a awm thei bawk A siam dan chu a bangah lung an rem a a bang sâng lam chu an zut phui a a mawng lam chu tui a lo puh theih nan an uâwng thliah ṭhin. Tin tuichhunchhuah vêl hnaihah chuan êk inte leh bawlhhlawh dang rêng rêng a awm tûr a ni lo ChutiloChu lei chung bawlhhlawh tam tak chu a lo pût lût thei a ni A chung lam leh a vêl zau tâwk tak chu lung rema zût mâm a ni tûr a ni Tin, a vêla tui bawlhhlawhte paih nân hla taka a luan theihna tûrin tui luanna siam ngei a ngai bawk a ni Tin tuichhun chhuah tuite chu khâwla siak chhuah a nih loh chuan a thâlna bik a awm ngei tûr a ni A tuite chu dân naránin a vêl lei, tuichhunchhuah thûk lam lêt li aṭang in a lo luang khâwm ber ṭhin a a ram lei awm dân azirin a danglam thei bawk Chuvângin hmun zau tâwk tak zuah a ngai a ni Mizoramah hian tuichhunchhuah siam hi kan ching lo hle rih a Vai ramah erawh chuan mi tam berte hman chu tuichhunchhuah tui a ni

Dil leh tuikhuah Dân narânin ran in atân te insûk leh thil sû nâna hman a ni deuh bee Mihringin tui tlana kan hman dâwn chuan heta a tih dân tûr sawi hi kan zâwm ngei ngei tûr a ni

1 Dil emaw tuikhuah emaw chu lei ṭha lai leh hmun fianriala awm a ni ngei tûr a ni

2 A thûkin a zau tâwk bawk tûr a ni A bang emaw a kam emaw chu âwih tlân tâwk, hlo bette ṭo theihna a ni tûr a ni

3 A vêlin ngun takin hung tûr a ni Thingte pawh a vêl hla deuhvah tui tivâwttu atân a awm bawk tûr a ni

4 In bual leh insûk a hmunah chuan phal loh tûr a ni A thâl dân pawh fel taka ruat tûr a ni

5 Tuia rannung ṭha lote eitu atân sangha pawh a awm tûr a ni Tui chunga hnim ilo ṭo rêng rêng chu paih fo tûr a ni A rim a lo chhiat phei chuan paih fai fo tûr a ni

Luipui tui Tui tam tak lo infin khâwm a nih tawh avângin thil bawlhhlawh ilo tam tak a tel tawh ngei ang tih hriat sa a ni a nimahsela a tui chu a lo ...n tâwk ṭhin avângin rin aiin chûng bawlhhlawhte ...u a lo bo teuh tawh ṭhin a Tin a bawlhhlawh dân ... a lui lo luanna ram azirin a inang lo thei hle bawk ...naituala lui hante chu khawpui bawlhhlawh tinrêng lo ... lubna a nih avângin tihthianghlim loh chuan in ... a ni lo va Mizorama luipuite erawh hi chu ram ...nuai hmun thiang taka luang an ni a, in pawh a hlauh ... lêm lo

TUI BAWLHHLAWH ATANGA NATNA AWM THEITE

Tui bawlhhlawh min a in emaw, hman emawin tui bawlhhlawh dân azirin natna hrang hrang a lo ... thei ṭhin Tui thianghlim lo hi natna bul a ni ṭhin

Tuiah hian hnim leh thlai ṭawihte a lo tel ve ngei ṭhin a, a tel a tlêm deuh laiin tui chu ei leh inah pawh a ziaawm deuh thei. Ṭhil ṭawih tam tak tel na tui kan ei emaw, kan in emaw chuan kawṭhalo leh pum na a lo awmṭîr thei ṭhîn a ni Suan a tel tam chuan pum natna a kai chhuak bawk ṭhîn Tin tuia natna hrik tam tak awm kan in avângin tuihri te santên te khawsikpui (typhoid fever) te vei a lo ni ṭhîn Hetiang natna vei zûn leh êk atangte leh an puan hman bawlhhlawh sil leh sukna aṭangin natna hrik te chu tuiah a lo tel thin a ni

2 Tui tuia iodine tam tawk lohna kan in chuan awrpuar (goitre) a lo awm ṭhîn ni herin a lang Mi ṭhenkhat erawh chuan natna hrik engemaw avâng nun an ring tawk

TUI TIHTHIANGHLIM DAN

Tui thianghlim lo tihthianghlim dân hi tam tak a awm a, chûng zinga a lar deuh deuh leh hman tam berte chu hengte hi an ni —

Dah khâwm Tui tam tak hmun khatah kan chhek khâwm (dah khâwm) chuan bawlhhlawh nawi awm zawng zawng kha a mawngah a tla khâwm ṭhîn a bawlhhlawh ṭhenkhatte chu a lo dâl a, a ṭhente phei chu a lo ral hial ṭhîn a mihring tipawi tham a lo awm lo mai bawk ṭhîn Chutiang chuan luipui tuia natna hrik tam tak awmte chu a mawngah an lo tla a an lo thih ṭhin avângin luipui tuite pawh a lo thianghlim leh thei ṭhîn a ni Tin, chutia tui tling khâwm chu ni sa in a lo em fo chuan tuia natna hrik awmte a lo em hlum a, a lo thianghlim thei bawk ṭhîn Hetiang tui chhek khâwm tah hi tlêm tê chauh ni lovin dîl tui ang hiala tam a ni tûr a ni

Thlit fim Khâwl thil thenkhat hmangin tui bâwlhhlawh deuh pawh hi an thlawr fim thin Mi tam tak tân erawh chuan hman tûr neih a harsa a ni Chu tianga tui an thlawr fim chu a chawmawlh deuh va, in atân chuan a tui êm êm lo

Chhuan so Tuia natna brik tam tak awm pawh kan chhuan so bnu chuan a lo thi vek thin Tui tih thianghlim d n awlsam pawl tak a ni Mahni chhûng kaw rin tûr buatsaih nân pawh a awlsam a sênso pawh a awm lo va a chhuansona bêl erawh chu fai tak a ni tûr a ni Tin tui so bnu pawh chu phui taka chhin tlat tûr a ni Tui chhuan so chu in atân ngat chuan tui lam chu a ui lo deuh hlek

DAMDAWI PHUL

1 **Damdawi tui sen** (Potassium Permanganate) Tuia damdawi phul chiah chuan a hman awlsam ber a ni A phul tam dân chu a tui chu a sen deuh ri riai chuan a tâwk a ni

2 **Bleaching powder** Tui tihthianghlim nân he hi a tha pâwl leh hman ber a ni A hman dân chu Bleaching Powder grains sawmthumin tui gallon za a tithianghlim tâwk a ni

3. **Chinai** Tuia kan phul chuan natna brik tam tak awm chu a tihlum thei a a man pawh a tlêm a, a [illegible] vang mai Tin tuia phul hnuin a tithianghlim vang tûr chuan ni khat leh zan khat lai a awm a ngai a ni A hman tam dân tâwk erawh chu a tuia thuin a [illegible] giam a ni

Meihawl Tuiah meihawl thlâk ṭeuh ila, tuia bawlhhlawh tê tê leh a tinutute chu meihawlah chuan a lo kai thei a, tui chu a lo fim thei ṭhin Nâtna hrik tihhlum theihna chak tak nei lo mah sela, tui tihfim nân chuan a ṭha ve viau a ni

Filter Bêl chhercchhuana thlitnate pawh hi a bungbêl hmanruate a fai tâwk ṭhin loh avângin a thiang hlim mang ṭhin lo Tui filter a tihthianghlim kan tum tak tak chuan Berkefield filter te Pasteur filter te hman a ngai a ni Tin, a bêlte pawh a fai ngei ngei bawk tûr a ni

TUI THIANGHLIM LEH THIANGHLIM LO HRIAT THEIHNA

Tuite hi a thianghlim leh hlim lo hriat theihna tûrin damdawi lam leh a hriat theihna hmanraw dang hmang kher lo pawhin heta sawi ang hian hriat chhuah theih a ni —

1 Tui thianghlim chu a fim ngei tûr a ni Sai dawiûm fai takah tui tlêm chu chhûng la chu chu ni thlâr zâwngin thlir la a eng emaw a uk deuh emaw a nih chuan tui chu a thianghlim lo a ni Tin tui tam tak tling khâwm chu han thlirin a thianghlim chu a dum hring deuh a ni

2 Tui tui saidawiûm vêka thuna thin vak vak in a thianghlim leh thianghlim loh a hriat leh theih bawk a Kan tui thun a lo nawi but but chuan tui chu a thianghlim lo tih a hriat mai ṭhin Rei lo têah a nawi tam tak chu a mawnga a tlâk hnu pawha a tui chu a la pawi deuh fo chuan a ṭha tâwk lo tih a hriat mai.

3 Tui thianghlim leh tui bawlhhlawh chu a rim leh a tui dânah a hriat theih mai Tui ṭha chuan rim ṭ-nei lo va, a tui hle ṭhin

4 Tui chu a awmna hmun azirin a thianghlim leh thianghlim loh chu a hriat leh theih a Chuvângin khawn hmuna mi nge tih hriat theih a nih chuan hriat tûr a ni

TUIKHUR THU

Mizoramah hian tuikhur tui hi mi tam zâwkin kan ring a ruah tui ring mi chu tlêm tê kan ni Chu vângin tuikhur siam dân leh vawn fai dân hi hriat a tûl êm êm a ni

Tuikhur siam dân Tuikhur chu mihring emaw khuain emaw a thlî theihna lam khaw mawng lamah a awm hauh tûr a ni lo A khur siamna hmun ṭha ber chu a hnâr tawp tui lo puh ṭanna taka siam hi a ni Tin tuihâwkin a fin loh nân tuihâwk paihna siam ngei tûr a ni Eng lai pawhin a khur chu hung tlat tûr a ni a tin hnahthel leh bawlhhlawh a tlâk luh theih loh nân a chhinna siam a tha amaherawhchu ni êng a luh theih nân hawn ên tûr a ni a, chhin phui tlat chu a tha lo Tin tuikhur hnârah tui titamtu tûr leh tui tivâwt tûrin ramngaw zau tak zuah a, mihring leh ran te kal theih loh tûrin hung a ṭha Amaherawhchu ngawah chuan thing huat theih chi, vawmbal te kawh tebêl te, chhimhruk te leh meithui te a awm hauh tûr a ni lo Hêng thingte hi tuikhur hnâra a tam hle chuan pân te kawṭhalo te a tam duh hlein a lang

Tui khur vawn thianghlim dân Tuikhûr hi chu thâl paha dai theih tûr a ni lo A thâlna tûr pawhin fian fai tak a awm reng tûr a ni A hnâr leh a vêlah mihring leh ran zun leh êkte a awm hauh tûr a ni lo va chutiloochu ruah lo zûr hian thil bawlhhlawh tam tak a lo luang lût a natna hrik pâwh a lût thei tih hriat reng fo tûr a ni A theih phawt chuan dam-

dawi tui kithianghlim thei tuikhurah phul fo tûr a ni Kum tir lam tui ano kum tawp lam tui hi a lo tîm tawh zâwk avângin a tha zâwk Tin hlît hian natna a siam lang lêm lo nain hlît awm lohna ni sela a tha ber Mihring hnârahte a awmin a hrehawmin a buai thlâk hle bawk thîn Hlit leh bawlhhlawh dangte a awm loh nân a khât tâwkin tihfai fo tûr a ni

Tin, tui tlan khur chu mihringte ei leh in atân chaun lo chuanginbual nâi te puan sûk nân te hm n hauh tûr a ni lo Mihring leh puan bâl khan tui a tibawlhhlawh a, damlo puan sûk phei chuan natna hrik tuiah â lût nghal mai thîn a a tha lo iehzual â ni

BUNG 5

BORUAK THU

Takna hrisêl nân boruak hi a mamawh êm êm a mihring hrisêlna thu hi boruak awm dân azir a ni thei hle mai. Pindan sîm tak leh phui taka kan awm chuan a hrehawmzia chu rang takin kan hre mai thei a pin dan zau deuh zâwkah emaw, khawlaian emaw kan lo kal chhuah hnu chuan a danglamna chu kan hre nghâl mai thin Boruak tlêmna hmunah kan lo awm rei viau chuan kan taksa hrisatna te, chaw pai tawihna te leh taksa chakna te rêng rêng chu a lo tlêm sâwt hle mai ang Chuvângin kan hrisêl theih nân boruak awm dan te mihring chunga a hnathawh dân te hriat chian a tûl êm êm a ni

Boruak hi eng nge ni?

Boruak chu oxygen te, nitragen te carbonic acid gas te tuiko te leh thil dawi tê tê infin khâwm hi a ni. A hmun atirin boruak inchhawkpawlhte chu a inang lo fo bawk thin

BORUAK LO DANGLAM THEIH DAN

Mihring avânga boruak lo danglam dân Mi hring leh rannungte tân boruak a mamawh a boruak zingah pawh oxygen hi a mamawh zual ber a ni Ni trogen hi boruak ni ve bawk mah sela nunna atan a ṭangkai lo Kan hip luh chu kan thaw chhuak leh mai a ni Kan taksain tlêm a siam thin avângin kan hip luh ain kan thâwk chhuah chu a tam deuh hlek ṭhin Tin hnim hring tân carbonic acid gas hi a mamawh bik a he mi tel lo chuan an nung tha thei lo Tin boruak kan thâwk chhuah hnu chu a hma ain a lo lum zawk a tuihû te natna hrik te organic thil te tlêm tem a lo tel tawh thin avangin inthawk khum hi a tha lo hle a ni

Mei avânga boruak lo danglam dan Meialh leh meikhuah hian carbonic acid gas a tel theuh va in tingte pawh a siam a oxygen tam tak a tibo bawk thin Meichhemna inah chuan oxygen a lo tlêm deuh ṭhin Chuvângin sathau khâwnvâr te lalṭin te pawh hian oxvgen an hmang zo chang pawh a ni lo va, car bonic acid gas an siam bawk a ni Chuvângin kâwl phe khawnvâr hi chhit atân a ṭha ber a ni

Meikhû Meikhu that lohzia hi mi tam takin an hre thiam thîn lo Mit te hnâr te hrâwk te a ti thip thei a meikhu nasa tak phei chuan boruak a ti thiangblim lo thei hle a boruak thianghlim dang lo luhna tûr a dâl a, tin iu sate a hliah hial thei bawk

Vaivut leh natna hrikte Vaivutah hian thil bawlhhlawh chi tinrêng a awm thei a, boruak hi a ti thiangblim lo thei hle ṭhîn a natna hrik ṭha lo tak tak a awm teuh bawk a Ramhnuai vaivut lêng aiin

khawlai vaivut hi a bawlhhlawh nasat tawh avângin a hlauhawm zâwk Ruahin boruaka vaivut leh natna hrik awmte hi a tihfai theih avângin fûr lai ain ṭhâl lain boruakah vaivut leh natna hrik a tam zâwk fo ṭhin Tin in chhûng tithianghlim lotute pawh kawng kâ emaw, tukverh emaw kan hawn chuan thlin a chhêm bo thei bawk ṭhin

Khâwl thil siamna lamin boruak a tihthiang hlim loh dân Mizo ramah khâwla thil siamna a awm ve loh avângin hei hi a hriat thiam a har deuh rih a Khâwla thil siamna hmunpuiah chuan boruak rimchhe tak tak nata awmtîr thei khawp leh natna hrik tam tak a tichhuak ngei thin tih a hriat theih a ni

BORUAK LUHNA LEH CHHUAHNA

Tûna kan sawi tûr hi in chhûnga boruak luhna leh chhuahna (ventilation) thu a ni ber a In chhûng boruak hi a lo awm rei chuan a hnâwng a a lo lum bawk ṭhin avângin pâwn lam boruak vawt zâwk leh ro zâwk a lo luh ṭo a ṭûl a ni Chutiang chu a awm theih nân kawtthlêr zau zâwk leh inte pawh inhlat deuh hi a ṭha ber chu a ni Mizo in sak dân pângngai hi a inhnaih lutuk a, a bawlhhlawh duh bawk a, meikhu te vaivut te leh thil dang tam takin a vêl boruak chu a tichhe thei ṭhin a ni Boruakluhna leh chhuahna thu erawh chu Mizo in pângngaiah chuan siam hran a ngai êm êm lo Bang âwng kârah hian lût n a chhuak thei mai a ni Pâwn lam aṭanga boruak lo lût chuan taksa a tivâwt lutuk tûr a ni lo va a tivâwt tawk chauh zawk tûr a ni Tin, thli lo tlehin vaivut te boruak lum te, natna hrik te in chhung aṭangin a chhêm bo zâwk tûr a ni Pindan chhûng boruak rimchhiat leh chhiat loh chu hmun thianghlim aṭanga lo lût tân chuan hriat a awi hle a ni

Tin boruak luh leh chhuah theih nân kawngkhâr pawh hi inzâwna hawn ni sela a tha. Boruak luhna chhuahna tûr chu chung lamah a awm ngei tûr a ni. Dân naràin mihringin boruak kan thâwk chhuah hi chung lamah a lêng ber a boruak tha chu hniam lamah hlekah a lo lût thin. Boruak rimchhia leh ṭha lo zual tak tak erawh chu khuar thûk deuhvah pawn boruak nêna a inthlâk harsatna hmunah a awm ber thin. Chuvângin pûk chhungte hi a lo rimchhe thin a a hriseêl lo bawk.

Natural Ventilation 1 Thil hi boruak thiang hlim tilût leh boruak thianghlim lo paih chhuaktu pakhat a ni. Rang takin thli hian boruak a chhêm dai ṭhiam zung zung thei a pawn lam atangin kawngkhar hawng emaw tukverhah emaw bang âwngah emaw a chhêm lut a chûngah vêk chuan in chhûng boruak a chhêm chhuak bawk ṭhin.

2 Khaw lum leh vâwt hi boruak tidanglamtu pakhat a ni. Boruak inti lak lova a awm reng chuan mi a tingui thei a chak lohna te lu nâ te a awm ir thei ṭhin. Tin a vawh lutuk chuan hritlang leh lu na a tiṭam ve thei bawk. Taksain nuam a tih tâwk hi hriat a ṭûl ber a ni.

3 Kan awmna kiang vêla thil engemaw han deuh awmte hian boruak lo kal dân hi a tidanglam thei bawk a ni.

Artificial Ventilation Hetiang lam chi hi chu Mizoramah hi chuan kan hmang mang lo. Ram dang ah chuan kâwlphe hmaizahte hi an hmang ṭhin. Hmun lum deuhvah chuan hnâng tah hmaizah te sava thla hmaizaha siam te hi mi mal hman atân an hmang ve bawk.

Boruak thianghlim kan mamawhzia Kan taksa a lo hrisêl theih nan boruak ṭha kan mamawh êm êm a ni Puitling tân dârkâr khatah boruak cubit feet sângthum a mamawh a, naupang tan cubit feet sânghnih a mamawh Damlo tân phei chuan mi dam reng aiin boruak a leh hnih vêl a duh a ni Ran tân chuan mihring duh zât lêt ruk lai a ngai a ni Tin mei chhêm lohna in aiin mei chhêmna in chuan boruak a mamawh tam lehzual bawk

Tin kan taksaa thisente siam tûrin boruak oxygen te carbonic acid gas te a tawk chauh a ngai a Mun boruak a mamawh tâwk a hmuh loh chuan a lo dâng a amah pawh a lo zawi talh talh a a taksain natna hrik hneh theihna a lo nei tlem a a hrisêlna chu a lo bo ta thîn a ni Chuvângin kan taksa tâna boruak tha mamawh tâwk kan hmuh theih lohna in emaw pindan zîm lutuk emawa kan awm chuan hrisêlna chu zawi zawiin a lo bo tan ṭhîn a ni

BUNG 6

IN THU

In hi kan chênna ber, a lova awm theih loh a nih avângin a sakna hmun te a sak dân te a vawn thianghlim dân te ngun taka ngaihtuah a tûl hle a ni

A HMUN THLAN DAN

1 In hmun chu lei hul leh ro deuh tui leh bawlh hlawh llo luan bo leh tawlh bo theihna tâwka hmun sâng deuh a ni tûr a ni

2 In hmun lei chu tui hîp kang thuai thei leh paih ral thuai thei a ni tûr a ni Tuí tlin theihna hmunah in neih a tha lo

3 Khawchhak emaw chhim chhak emaw chhim lam emaw hawia In sak theihna leh nî ţha taka hmuh theihna a ni tûr a ni

4 In vêlah chuan hnim hring leh thei kûng awm sela a tivâwt duh viau va a ţha Amaherawh chu in a hnaih lutuk chuan a tidamin a ti hnâwng a boruak a dâl thei

5 In chu ran inin a hnaih lutuk tûr a ni lo ran in chu hla deuhvah sak tûr a ni

6 Bawlhhlawh paihna leh hâlna bulah in a awm tûr a ni lo

7 In dang nên a inhnaih lutuk tûr a ni lo

Hêng zawng zawng hi kan lo thlir chuan Zo khuaa in sak dân hi a tha lo hle a ni tih kan hre thei ang In inhnaih lutuk leh bawlhhlawh lutuk avângin bawrh sâwmna leh natna inkaite a awl êm êm a Tin kan ran vulhte nêna in khata kan awm zâ hian bawrhsâwm na kawng hrang hrangin a awmtîr thei a Mihring chênna in hi chu rante hian awm nân hmang hauh lo sela a tha a ni

Mizo in sak dân pâng gai hi chu boruak lubna leh chhuahna thuah chuan a tha ang reng bawk a, ni m ahsela a chhe hma a a bawlhhlawh lutuk bawk Tin hi fai taka vawn reng chuan a rim a tui a a chên a nuam bawk a ni

A sak dan Mizo in sak dân pângngai hi chu tihdanglam thut a la harsa rih hle a ni thei amah e rawbchu a len lam leh a sân lamte hi tihdanglam a, tihţhat deuh tum hram tur a ni Duhthusâm tak phei chuan pindan fel tak a awm tûr a ni Mutna pindan

phei chu zau tâwk leh êng tâwk tak a ni tûr a ni Bo ruak kal vêlna te êng luhna te a awm ngei tûr a ni Tin ţhut khâwmna pindanah phei chuan kawngkhâr leh tukverh zau tâwk tak a awm tûr a ni Chu chuan a tlêng chang ni lovin, mipui awm khâwmin boruak an tihthianghlim lohte chu awlsam takin a tithianghlim thei a ni

Chaw chhumna in Chaw chhumna in hran neih hi Mizo tih dân pangngai chu a ni lo va mahse neih hi a ţha êm êm a ni Ei tûr lam buatsaihna hmun ber a nih avângin thianghlim taka vawn a ngai êm êm a ni In pui chauh vawn fai a chaw chhumna in tih fai si loh hi a mawi lo chang ni lovin bawrhsâwmna a ni Chaw chhumna in hran neih bian in pui a tithianghlim a, silhfên leh bungraw dang pawh a tiung lo bawk Tin hmanrua leh ei tûr lam dah pawlh niai nuai ai chuan a fel zâwk bawk

Ran in Hei hi neih hran a ţûl êm êm a ni Mihring hi ran vulh engemaw tal nei lovin a khawsak theih loh va, amaherawhchu kan enkawl ngun tûr a ni Âr in te kêl in te bâwng in te sakawr in te vawk awmna te hi mihring chênna nêna inhlat tâwkah a awm tûr a ni Tin hul tak leh fai tak a ni bawk tûr a ni a, chutilochuan ran pawh an awm duh lo va, a rim pawh a lo chhia a thote leh rannung dangte pawh a tam ţhin Tin mihring chênna ina ran kan dah chuan mihring tâna boruak ţha a ei zawhpui chang ni lovin natna pawh a thlen ţhin Hmun chêp taka kan dah chuan mihring leh ran tân hrisêl a har tawn ve ve a ni Ran in chu ni êng hmu theizia siam a tha. Ran a ina khung lova ihlahthlam mai hian khawlai a tibawlhhlawhin a timawi lo kle ţhin a ni

Dailên in Hei hi neih a ţûl êm êm a ni Ran mai theih hi a ţha lo hle a ni Tin a in sakna un pawh in aţangin hla tâwk leh hmun fianrial a ni a ni Dailên in hi a rimchhe hma êm êm a, tho ti tam duh bawk a chuvângin fîmkhur taka vawn a ni A in chhûng chu êngin a fai bawk tûr a A paihtu hran nei lo tân chuan lei laih khuara in phui leh hi a awlsam ber a ni Amaherawhchu ilên zawh apiangin vut emaw vaivut hul emaw phul tûr a ni

IN LEH A VÊL VAWN FAI DÂN

1 Mihring chênna in chu hung ngei tûr a ni a a hung chhûng pawh chu phiah fai fo tûr a ni

2 In chhûng chu a khât tâwka sil fai thin a ţha

3 In hnuai chu a hulin a fai reng bawk tûr a ni

4 Bawlhhlawh paihna chu in atanga hla deuhvah a awm tûr a ni chutilochuan tho tam tak a lo awm thîn

5 Ran in pawhin in a hlat tûr a ni

6 Thing leh thei kûngin a hnaih lutuk tûr a ni lo chutilochu thosi te rûl te pangang te rannung dangte an tam duh thîn

7 In vêlah tui a tling tûr a ni lo Bûr chhia te bêl keh te tin chhia te mau tan bunte paih bo vek tûr a ni Hetiang tui tlingah hian tho a lo piang thîn a ni

8 Dailên in chu in aţanga a rim a chhiat loh nân leh tho a tam loh nân hla deuh hleka awm tûr a ni

9 Chaw chhum in leh in pui chu a inzawm tûr a ni lo Mei khuin in chhûng a tihawlhhlawh chang ni lovin boruak a tithianghlim lo thei a ni

In bawlhhlawh atanga natna lo awm theih dan Bawlhhlawh zingah hian natna bik tam tak chu a chhuak thei a a nung reng thei bawk Kan chên na in a lo bawlhhlawh hle chuan natna tha lo tak ngawrna te chak lohna te pan te rulhut chi hrang brang pai te sikserh te vei a awl êm êm a Tin boruak tha lo a lo tam a chu chuan lû a tihaiin a tina thin Tin bawlhhlawh tam tak atang khân tho leh vaivut lêngin ei tûr a rawn tibawlhhlawh a chu bawlhhlawh chu kan lo ei tel chuan natna hrik tam tak chu kan ei tel thin a ni tih hriat reng tur a ni In bawlhhlawhah chuan hrulhing hnap tui leh awm nâ a tam duh bawk a ni

BUNG 7

BAWLHHLAWH THU

Khawpui leh thingtlang khua rêng rêng hi a thianghlimna tur chuan bawlhhlawh paih fimkhur hi uar tûl ber pakhat a ni Bawlhhlawh tih ngawt chuan chi hrang tam tak a awm Bawlhhlawh ro kâng ral thei chi te thing hnah tawih te khawlai bawlhhlawh te in chhûng leh chaw chhum in bawlhhlawh te ran in bawlhhlawh te leh ran leh mihring zun leh êk te hi a ni ber a Khawpuiah chuan mihring êk leh khawlai bawlhhlawhte chu mihring vêk a paihtu bik hmunphiat hovin an paih ber thin a Thingtlang khua hmunphiat awm lohna hmunah chuan ram tinah bawlhhlawh paih mai mai a ni a Mihring êkte chu vawk leh ui leh âr in an ei mai thin a Mi thenkhat erawh chuan dailên inte an nei ve a mahse an vawng fai lêm lo va, ran ei theih mai tûra dah leh maite an hmang hle Hei hi a tha lo êm êm a, hrisêl lohna leh natna tam tak,

tuihri te sint'n te leh natna dang tam tak lo darhna bul a ni fo zâwk ṭhin Hetiang hi chu chîn loh a ṭha zâwk a chuvângin heta sawi dânte hi zawm hrâm hram tûr a ni

Bawihhlawh paihna In tinin âwngah bawlh hlawhte phiat thla mai mai lovin dah khâwmna neih a a paihna hmunah paih zâwk tûr a ni Tin bawlh hlawh paihna hmun in aṭanga hla deuhvah a rimchhia hriat phâk lohna leh tho tam tak leh rannung dang lo piang thinte chuan mihring chênna an rawn tihbuai phak lohna hmun zawn tûr a ni Tin bawlhhlawh chu amaha a ral mai mai ai chuan hâl fo zawk tûr a ni Hal hi a thianghlim hmana ber a ni a hâl theih loh chi chu phûm bo tûr a ni

Daien in In tinin dailên in neih hi a ṭûl êm êm a ni Damlo êkah chuan a natna hrik tam tak a lo chhuak tel a chu chu thovin emaw ran dangin emaw a sem darh a hrite a lo lêng ṭhin a ni Tin dailên in chu ngun taka enkawl leh vawn fai a ngai a hmunphiattu awm lohnaah chuan lei thûk taka laih khuar a a chungah thing tlo chi tliak mai mai lo tûr kham phui a lei pan taka vûr leha siam hi a ṭha Tin êk âwng fel taka hawn a chhin phui leh lat theih tûr a ni Dailên zawh apiangin lei ro emaw vut emaw phula chhin phui leh tlat tûr a ni a chuti ... a chhûngah rêng rêng tho a lût thei lo vang a rim pawh a chhe lo deuh vang Tin a in chu sâng ... a chhûng pawh êng taka siam tûr a ni a a vêl ... tihfai fo tûr a ni a chutiloochuan rûlte leh rannung ... a lo lût ang A chung a hul ngei ngei tûr a ni kawngkhâr tha tak a nei tûr a ni chutiloochuan ... a lût mai thei ang Tin, a hmun pawh fianrial

deuh a ni tûr a ni Mizo ramah hian dailên in neih hi kan la ching lo hle mai a ran ei atân kan ti mai hi a mawi lo chang ni lovin a hrisêl lo êm êm a ni Kan rante chu a sa kan ei leh si a a thianghlim lo hle tih hriat sa a ni Rûlh ritpui te rûlhût kawm te rûl hut rik te a tui kan ei tel thin Tin natna dang ngawrna hrik te santên hrik te tuihri hrik te khaw sikpui (typhoid) hrik te kan ei tel thin avângin kan vei bawk ţhîn a ni

Zunram thiar thu Hnam mâwl deuh apiangin zunram thiar hi kan thlah lin a hnam fing deuhte chu an fimkhur êm êm a mi hmuhab pawh an zung ngai lo a ni Zunna hmun bik an siam a, a hmun chu a rimchhiat loh nân damdawi an theh thin Mizo ramah hi chuan in vêl hmun tinah kan zung mai mai tnin a a hîng duh êm êm a boruak rimchhe tak a lo siam ţhîn Chuvângin zunna hmun bik siam hi a tha a a maherawhchu kan vawng fai fo tûr a ni Natna tihuah chuan êk angin pawi khawih lutuk lo mah se la a rim chhia tal hi tihbo a ţha a ni

Ran thi Kan ran vulh thite rambhnuaiah paih mai mai hi a ţha lo êm êm a phum zêl hi a tha ber a ni Ran thi sa ei phei chu a tha lo lehzual a pum nâ te, kawţhalo te leh natna dang kai theih a ni thîn Tin, ran thite kan paih mai mai chuan tho tam tak a awmtîr bawk a chu chu natna hrik leh bawlhhlawh sem darhtu a lo ni thîn

Tui bawlhhlawh Thlêng silna leh inbualna tui te hi a ni ber a, tin, ei rawngbâwlna hmunah a awm fo bawk Chutiang chu a rimchhe duh êm êm ţhîn Tui bawlhhlawh chu a luan bo theihnaah kan leih buak

loh chuan a thing reng a a tenawm duh hle Thosi pianna hmun a lo ni leh a lukawr a luan bo theihna lamah a luanna siam tur a ni Chutianga tih theih loh chuan ni sain a em ro thuai theihnaah leih buak lo tur a ni Khawpui han deuhvahte chuan a luan ia turin lung rem an siam a tui dang beihchhahin su luan botir thin Mizoramah erawh chuan chutiang chu kan ti ve ngai lo kan awmna apiangah kan leihbaw mei mai thin a in vel a tirimchhe thin Tin ranin a lo ti khuar tuih tuih a tui a ting reng thin a chuvângin a lo tha lo zual tulh tulh thin a ni

Mi Mihring tak a hi thih hnu chuan a rimchhe hina a a rimchhiat dan pawh sa dang ai chuan a dang lam deuh bik a ang hle mai Vai ramah chuan inh l r l ching mi tam tak an awm Ir hal ral hi hriselna thu ngaih uah chuan a tha hle mai a mahse ral k m mang lova hâl a kalsan mai hi a tha lo êm êm thung a ni Inhâl a nih vêk chuan inhal ral vek tûr a ni Tin inhal mite chu lui kamah an inhâl deuh ber thin a a vâp chu tuiah an paih a Hâl ral that loh tu a paih chuan tui a tibawlhhlawh êm êm a chuvângin Vai ram lui tuite hi in ngam mai mai a ni lo a hriselo hle thei a ni Tin nphum mi hi chi tam tak kan awm Mizoto pawh inphûm mi kan ni Mahni in bula inphum mai mai chu a tha lo hle mai Thlânmual neih ngei ngei tûr a ni Ihûk tak rimchhe phâk lova inphum bo hi chu hâl ral vek ang bawkin a ṭha a mahse Vai rama mi chhe zualte chuan phûmtu an hmu zo lo va hmunphiathovin pâwnlâng takin an phûm mai mai thîn a chutiang chu a tha lo hle mai Sihalte leh uite n an phawrh a an pu darh mai a chu chu a darh leh a boruak a tichhe bawk ṭhîn a ni

BUNG 8

RANNUNG TÊ TAK TÊ TÊTEN NATNA AN TIHDARH DÂN

Rannung tê tak tê tê chiho hi mihring kai phâka chêng an ni Dân naranin an vun hi a sak a ke pa ruk an nei deuh ber a ni Thâwkna chuap an nei ve lo va an taksa kawrawng satliah chu boruak hip luh nin an hmang mai a ni Khaw hmuh theihna erawh chu an nei ve a An hmui hmâwrah hian lawr a awm a chu chuan thisen an hîp ber thîn Tin anmahnia tûr awm avâng leh an seh pânah chuan tur engemaw a luh avângin a thak thin a ni

Hêng rannung tê tak tê tê chite hi thla nei chi leh thla nei lo chiah a ṭhen hran theih a Thla nei chite chu thosî te vaihmi te tho te an ni a Thla nei lo chite chu uihli te hrik te khumfa te leh saphihrik te an ni

1 Thosî Thosî hi chi tam tak a awm a, mah sela chi hnih Anopheles leh Culex hi a pawimawh ber te an ni Thosî hi ram vâwtah aiin ram lumah a tam a, ṭhâl lai aiin fûr laiin a tam zâwk bawk A nu hi tui luang lovah a tui a a lo piang ṭhîn a ni Thlâm tuidawna rannung awm ṭhin hi Mizovin tui lung an ti mai thîn a mahse thosi tui a ni zâwk A pui hian tam tak a tui thei a, a pa erawh chu a dam rei lo hle Chi a thlah fel veleh a thi mai a ni Thosî hian hmun êng tak aiin hmun thim deuh a duh a khaw êng tak a hmu thei lo a ni ber Chuvângin chhûnah chuan bang kil leh in chhûng thim laiah a chêng ber ṭhîn a ni Thosi nu hian thisen a duh ber a, a no neihnaa puitu a ni bawk A pa erawh hi chuan thisen a ei lo va, bawlhhlawh mai mai a ei ber a ni

Thosı nu (anophe es) hı sıksɩrh hrık paıtu a nı Amah hı a thlawk ṭawh a bɩıgchLɛng mang lo va zânah mı a seh ber thîn Tın a chı dang (culex) hi chu Mızovın Pheıtum lıan an tıh siamtu a ni ber a ṭinah bawk a tlaın me a seh thın a nı

2 Vaıhmî Hei hı tê tɛk tê a nı a a seh a thak duh hle a nı Tam tak an awm thın a Tın thosı ngalsâng tıa dawn laı laı a awm ve a a mı seh avângın khawsık dı m chı (kala azar) hı a awm theı a nı Mahse a hlauhawm chı chu Mızoramah hı chuan a vang hle

3 Tho Tho hı chı hrang hrang a tam maı Lıan tak te tê deuh te an awm a an inlen hleıh thlush a nı Mıhrıng seh chı a tam lo hle Hmun bawlh hlawha chêng mı an nı deuh ber a mıhrıng leh ran êk te sarnang ṭawıh te bawlhhlawh hmun te hı an awm duhna ber a nı Tho hı an tam êm êm a an thlâwk chak bawk a Tın a kê te a taksate a hmul a bawlh hlawh a kaı chak hle a Chutıchuan hmun bawlhhlawh ah a fû a hmun thıanghlımah leh th l eı tûrahte a fû leh zung zung sı a natna a tıdarh chak hle thın

Tho nu chu vawı khatah zahnıh laı a tuı theı a chu chu a lo keu va a puıtlıng thuaı thîn A tîrah chuan a lung kan tıh ang hı a nı phawt a a lo thlâwk theı ta thuaı thîn a nı

Tho hıan mıhrıng a seh ve loh avângın natna hrık a paıte chu mıhrıng thisenah a lût ve ngaı lo Mahse kan sawı tâk ang khân a taksa pıanzıa hı bawlh hlawh kai awl chı tak a nı a chuvângın a taksa natna hrik kaıte leh a êkte chu mıhrıng eı tûrah a fûk

pahın a hnutchhıah a chu mı kan ei tel avang chuan natna kan lo neı ta thın a nı Hetıang hıan natna a pu darh a nı ber Tho hı a tenawm êm êm a mıhrıng tan a hlauhawm êm êm bawk a nı Hêng natna san tên tuıhrı rıl pin khawsıkpuı kawthalo rûlhut lam chı rêng rêng ngawr pân te lı tlo avânga lo awm a a nı ber

Chutıchuan tho chu rannung hlauhawm tak a nı tıh a hrıat a a tıhboral dân leh a tıhtlêm dan hrıat a pawımawh a Chuta tan chuan hêngte hı a pawımawh a nı —

(1) Tho ınthlah punna tihbo tur

(2) Mıhrıng êk leh bawlhhlawhte rêng rêng tho bawm theıh lohva sıam tûr

(3) Chaw leh eı tûr dang rêng rêng tho bawm theıh lohva sıam tur

(4) Tho suat tûr

(5) Damdawı hmanga tho thah tûr

4 **Uihlî** Uıhlî hı thla neı lo tê tak te hâng rînrên emaw, sen deuh thelh emaw a nı Ke paruk a nei a, ınches thum laıa hla a kat theı a a kal theı bawk Chı hrang tam tak a awm A nu chuan tawı khatah tui pariat atanga sâwm leh pahnıh a neı theı a, a tui chu nıpui laıin a keu hma a thlasıkah a keu har deuh a nı Hmun bawlhhlawh leh ın ramahte a awm duh ber Mı a seh thei a a seh chu a thak hle

Hrıpuı hlauhawm tak hrik hı uıhliin a paı a sazu a seh a a hrık a kaı a mıhrıng a seh leh a mı hring chuan natna a lo kaı ta a ni Hetiang a nıh hı

chuan vawı khatah mı tam takın chu natna chu an lo vei thın a ni Tın hrıpuı veı sa mıhrıng kha uihlîin a -ōh chuan a natna chu a sem darh ṭhîn a nı

5 Hrık Hrık hıan thla a neı lo ke paruk a neı a luah leh taksaah a awm ber Lûa mı hı hrık puı a nı a a t t l h hr khmı a nı maı a A dum a nı Taksaa mı ch ı hrıkhıah a nı a a var a nı Hrık notê chu nı hnıh chhung lkkın a puıtlıngın a tuı ve nghâl theı a A tuı chu samzaıah te puanah te a awm tuar thın a a hmuh theıh a nı Dîn narânın hrık hı nı sawmthum ıch panga cmaw sawmthum leh parıat vel an dım theı a a mı seh chu a thak a A thakna chhan chu a êk a hnawıh thın a nı

Hrık hıan a hran ngatın natna a paı lo va a sehna atang khân vun lam hrısêl lohnate a awm duh thın a nı ber

6 Khumfa Khumfa bı a lıan fû a ke paruk -ı vâk chak tak a nı A senduk a nı Mıhrıng thı -n a eı duh ber a a hmuh zawh loh chuan ran thısen -wh a eı maı In chhıa leh hmun bawlhhlawh a duh - khum puan leh dâp kârah te ar bâwmah te a tam -n hle A puı hıan tuı zahnıh laı a neı theı a tıh -lum faı pawh a harsa hle Khumfa hıan zânah mı a - ber a a seh chu a thak êm em Natna hran a paı -v chıah a nı lo mahse a mi seh hı a thak a chu - hıah pân theıh a nı Khumfâ hıan rıltâm a tuar - hle a kum khat laı pawh chaw eı lovın a awm - a ni

7 Saphihrık Saphıhrik hı chı hrang hrang awm a a lian deuh te a tê deuh te a awm a -m lumah an tam duh a ram vâwtah an tam

duh mang lo Rannung leh ramsa chi hrang hrangte a seh a, an thisen a hîp khawl thei a ni Mihring erawh chu an seh mang lo Saphihrik hi chaw ei lovin kum li lai a dam thei a a dam rei chin erawh chu hriat (h an a ni lo

Thlsen ei chi a nih avângin natna tam takah a intelh ve a mahse India ramah chuan saphihrik avânga natna a awm meuh lo A seh thak erawh chu a rein a pân duh hle a ni

BUNG 9

SIK LEH SÂ LEH ÊNG THU

Hriselna thu kan ngaihtuah rêng rêngin sik leh sa thu te êng thu te hi ngaihtuah tel ve ngei ngei loh theih a ni lo va Hêng hian mihring hriselna kawng hrang hrangin a khawih hle a ni

Sik leh sa Mihring hriselna atân sik leh sâ leh ram awm dân hi a dik a pawimawh hle a ni Ram lumah chuan mi an hâng duh a ram vâwtah chuan an ngo duh a ni Natna chi hrangte pawh ram awm dân azirin a awm thei zêl thîn Ram luma awm ṭhang ram vâwtah lo awm thut sela emaw, ram vâwta awm ṭhang ram lumah lo awm thut sela, a hrisêl ṭhat theih thîn loh Awmna hmun thlâk chuan zawi zawia chêt dân leh khawsak dân tihdanglam a ngai a ni Hei hian sik leh sâin mihring taksa a khawihzia a tilang hle a ni

Boruak lum chuan mi a tinguiin, mi a tiharh lo va thlan a chhuak tam a chaw ei a tui lo va zun a tlêm ṭhîn Boruak hîp luh leh thâwk chhuah te thi sen kal te a tidanglam ṭhîn Thâ a tichak lovin, hri sêlnate a tichhia a, dam rei lohnate a ni thei ṭhîn

Boruak vâwt erawh chuan mi a tiharhin tha a tichak a, chaw ei a titui a boruak hîp luh leh thâwk chhuahte a tiṭha a dam rei deuhna a ni ve thung a Thlan chhuak a tlêm a zun leh êk chhuah dân a ṭha zâwk thin a ni

Boruak hi a lo hnâwn hle chuan silhfên leh tak ea a ro ṭha thei lo va a ûp churh churhin a hriat thin Tin a ro hle chuan taksa tân a bahthlâk ve tho va mahse a hnâwng ai chuan a hrisel zâwk Tlang sâng taka mi a lâwn thut emaw tuifinriat thûk taka a luh thut emaw chuan boruak a inthlâk thleng avâng a natna a chhar n..hâl thei a ni Mahse a eng hmunan pawh a lo chên than hnu chuan mi thar lo awm vete ai chuan a tuar nêp ṭhîn Awm hmun thlâk thut avânga mi a dam loh chuan a thaw a danglam a lu nâ te luak te mit vai te pum put nuam lo leh beng ri churh churh tein a lo awm thin

Ramngaw dur puiah te hmun ruam leh ûp tak, thli tleh tam lohnaahte mi a chên chuan a hmun awm dân chuan a khawih thuai ṭhin Thlî a tleh ṭha lo tih chu boruak a inthlâkthleng tha lo tihna a ni ber a chu chu hriselna atân a ṭha lo a ni Mahse hmun theng thaw lutuk thli tam lutukna pawh a vâwt lutuk a, mi a tihritlâbngin lû a tihaun a tina thei bawk a a sêl bîk lo Chuvângin kan taksa tana hriselna chu hmun ûp lutuk lo thengthaw tâwk a ni ber

Tin ni sâ hi taksa hriselna atân a pawimawh hle bawk a ni Ni sâa awm ngai rêng rêng lote chu an dang êm êm a an vunte a no deuh chuk thîn An ... lo va, an chak lo va enemah tithei leh tîpeihin ... inhre ṭhîn lo An ngaihtuahnate a chau va an lo

ngui ţhîn Chuvângın taksa hian hrısêl nân ni sâ a mamawh hle tıh a lang Nımahsela englaı pawha nı sâa awm reng chu a ţha bık lo va taksa rem tâwka ni sâ leh daıhlım chu hman tûr a nı

2 Eng Êng hı hrısêlna atân te hnathawhna atân te a pawımawh êm êm a, a lovın kan khawsa theı lo a ni Thım zîngah hıan mıt nautê hı a lo dum zau va êngah chuan a lo zau thung a Êng atânga thıma luh thut emaw, thım aţanga ênga luh thut emaw chuan khua a hmuh theih loh Heı hı mıt naute awm dân a danglam vâng maı a nı a a reh leh thuaı ţhîn Êng lutuk emaw, thım lutuk emaw chuan mıt a tıchhe theı a chuvângin hmuh fiah mang lova lehkha chh ar te hı mıtın a ngeıh lo êm êm a chın loh tur a nı Tın êng lutuk taka lehkha chhıar pawh hı a tha bık lo va a tâwk a awm a nı Tın, thıl êng tak en pawh hı mıt a tıchhe duh a, chîn loh tûr a nı

Tin êng hı hrısêl nân a pawımawh êm êm a ın chhûngahte hian nı êng a lût ţha theı ngeı ngeí tûr a ni Chutılochu in hrısêl a nı theı lo In chhûng a ên ţhat theihna tûrin bang chhûng lam rawng hnawıhte pawh a vâr a nı deuh ber tûr a ni Thım chu thosite pawh hian an lâwm a in chhûng kıl thim laiah an chêng duh ber a nı Damlo awmna pindante rêng rêng pawh a êng ţha tawk fo tûr a nı



PART II

DISEASES

BUNG 10

SIKSFRH

Sikserh (Malaria) hi thosun mihring a seh avânga khawsikna damlohna lo awm thîn hi a ni Mizoramah hian natna tam ber pâwl a ni a kan fimkhur loh a v nga thosi lo pu g zêl e hian a titam nun a lang

Sikserh kai dan Thosi nu (anopheles) hian sik serh hrik a pai teuh va mi a seh laun a kawchhûnga sikserh hrik chu a irh chhuak a taksaah a lo lût ṭhîn Tin chung hrik chuan thisen a lo ei a rei lo têah maktaduai tam takin a lo pung thei a khua a tisik ṭhin a ni

Thosî leh a awm dunnate Thosi sikserh pai chi chu hmun hnâwm leh tui tling tamnaah an piang ber thîn Chuvângin in bula buanah mau te balhla te a awm chuan thosî a lo tem bîk ṭhîn a ni Tin hmun hnâwm leh khuar tui tlin theihna rêng rêng hi mihring chênna kiang hmunah awm lo sela, thosî a lo tlêm zâwk ngei ang

TAKSA A TIHCHHIAT DANTE

Lâ Sikserh vei tirhîn lâ hi a lian nghâl kher lo La tla kan tih hi a vûng a ni zâwk Lian pui putin a lo vûng a, a keh awl êm êm a a keh chuan thih na a ni mai thîn

Thın Sikserh bıan thım a tıvûng thei bawk a pum aṭangın a khawıh thei ve ṭhîn a nı Mahse lâ ang êm chuan a vûng hian ve khât hle A lo vûn chuan a hnathawh tûr ang a thawk thei thîn lo a ni

Rilfang Sıkserh veıın rılfâng a lo duk a a thı duh hle maı Thizâm tê tê chu sıkserh hrıkın a hnawh pıng thei ṭhın

Ruh leh thlîng Sıkserh veiin rah leh thlıng pawh hı a lo duk ve ṭhîn

Thluak Hei pawh hí a duk a a lo thi ve thîn Tın thluaka thızâm tê tê chu sıkserh hr k chuan a lo hnawh pıng tlat thei a, chu chuan damlo chu a tıâ vak ṭhîn a nı

Lung Lunga thau awm hi a ṭıchhıa a thızâmte a hnawh bawk ṭhîn

" **Kal** Hei hi a lo vûng a, a ṭhen chu a chhe nual bawk ṭhîn

A NAT DÂN ṬLÂNGPUI

Tho[illegible]n mihring a seh hnu nı riat leh nı sâwm leh pali inkârah khua a lo sik ṭan thîn A ṭan dan chu sik thut a ni duh hle a, mahse zawı zawia sık ṭan te pawh a awm thei bawk Damlo chu a lû a lo hai a, lu nâ te, taksa pum puı nâ ṭhêm thûm te vâwt tih êm êm te, luak chhuak leh chaw eı tuı loh te a lo awm ṭhîn Sikserha nâ te hi a tîrah chuan vâwt an ti êm êm a, an lo khûr hlawk hlawk a an tlun vak vak a, tin, lum huam huam in an lo hre leh a, mahse an khawsik chu sâng tak a ni ṭho va tın thlan tuıın a [illegible] leh ṭhîn a ni, Tın, rei deuhvah chuan an lo [illegible] tawih a, an chak lo [illegible] thû bawk

ṭhîn a an mitmu vârte pawh a lo eng deuh va an leite a lo bâl ṭhin An lai te an thin te a lo vûng a Julah hian a khawih thein bial thin Tin khawsik chu a lo sang zêl a marphu pawh a lo rang tulh tulh ṭhin Tin zun a lo tlemin a lo sen rûm a thaw te pawh a lo sakin a danglam a thluakah a luh loh chuan damlo chu a buai lêm lo Tin an khawsik chu han reh loh hunte a nei a enkawl ṭhat loh an nih chuan khua a lo sik zing teih telh thin Mahse sikserh ṭhenkhat chu reh hawk nei lêm lova sik reng pawh a awm thei bawk Sikserh a nih leh nih loh chu a hrik enlennaa enin a hmuh theih

Thluaka lut Khawsik thluaka lût hi a hlauh awm hle mai a thih mai a awl hle a ni Damlo chu khaw hre lo leh â takin a awm a a ṭawngvai a, khawsik chu a sang hle a, an mitte pawh a lo sen rum a an lo kaih ṭhîn a ni Tihrâwl na sep sep te ang duhna te, mutchhuah hluah hluah te a ni duh damlo tam tak chu enkawl hman loh hial khawpin a nat dân a rang a, an lo thi mai ṭhîn

A aupui natna dangte Typhoid te kala azar, pneumonia te, influenza te, dysentery te tuberculosis te nên hian a inan lek lek ṭhîn avângin hriat hran a tum hrâm hrâm tûr a ni

A enkawl dân A tîrah damlo chu a êk ṭhat loh chuan a kua thuah sak a, damdawi tui al quinine pêk thlâk tur a ni Damdawi ei thei lo sikserh vei nasa lutuk emawte chu quinine-a tûr a ni Sikserh damdawi atâna hman ve then a awm a mahse quinine ang ṭha erawh chu a tak tak thei lo a ang hle mai

Inven dân Thosî a awm loh nân in vêl tihfai a, tui thia theihna chi rêng rêng tihbo tûr a ni Thosi lên zâr tûr a ni a khaw thim veleh hman ṭan a tha mutlilh hlân chauhva inkhuh hian a hmain mi a seh tho a ni

Siksorh natna hian India ramah hian mi makta duai tam tak nupna chu kum tinin a lak bo sak thin Mizoramah pawh hian thihpui tam ber nia a lang chuvângin ngaihthah mai tur chi a ni lo

BUNG 11

SAN ÊN

Santên (amebiasis) hi natna hrik hlauhawm tak avânga lo awm a ni Rilah a awm ber a ril chu a lo pân a, êk a tithî ṭhîn a ni Tin thinah leh rilpui leh rilfâng inzawmna laiah a awm duh bawk hle mai Mi tin leh chi tin zingah santên hri hi a awm ṭhin a naupang leh puitlingin vei theih theuh a ni Eng hun ah pawh fîmkhur lohna hmunah chuan a lêng mai bawk ṭhîn a khawtlânga vei chum chum mi erawh chu a ni meuh lo

A LO KAI DAN

Mihring Mi ṭhenkhat chu an taksaah lanna nei mang lo mah sela a hrik hi a êkah a chhuak tel fo thîn Tin santên vein a hrik tam tak a e chhuak bawk ṭhîn a hetianga a hrik êk chhuahte hi ei tûrah a lo kai awl hle ṭhîn a, chu chu a kaina a lo ni ṭhîn

Tui Santên vei êk tui in tûrah a lo kai hlauh chuan a hrik khân awi takin taksa a thleng ṭhîn Tui khur te dil te, lui te hi natna hrikte hian an tibawlh hlawh ṭhîn a, chûng in aṭang chuan a lo kai theih bawk ṭhîn.

Tho Natna sem darhtu bulpui bur pakhat chu hi a ni Damlo êk a bâwm a ei tûrah a lo fûk chuan santên hrik a titla a chu chu ei tel chuan na sam tak a lo ni thîn

Thlai Santên vei êk zîng emaw a kianga awm aw thlaite a nih chuan a hlaubawm thei bawk thîn ni

Taksa a tihchhiat dân tlangpui Mun santên hrik ei tel chuan a pumpuiah a kal tlang a ril a lo 'eng thuai thîn a Chu chuan ril chhûng lam chu a tiduk a a lo pân mai ţhin Tin a pân chu a lo n va a lo khawk a a lo pân thûk telh telh a thi mte a lo chat a êk a lo thi ţhin a ni Hmun tam kah a pân thei bawk Tin santên hrik chu a lo awm chuan thinah a lo kai a a pân kawrawng hian ei a Chuap lam pawh chutiang chuan a tithei bawk mahse chutiang chu a vâng deuh zâwk lam a ni ilpui te tai te rîlphîr te hi a pân duhna laite chu ni deuh bîk ţhîn

A NAT DAN TLANGPUI

He natna hi a nat dân a inang lo thei hle, na te na nêp deuh tein a awm thei a Dân narânin hrik ei tel hnu chawlhkâr khat emaw, thla thum inkârah a lang ţan chauh ţhei a A nat tan dân hi a zawi hle Kawthalo satliah mai mai angin a a pum a lo nâ a êk a lo chhuak zing tulh tulh êkah chuan thî leh thau nawr a lo awm ţan ţhîn [illegible] a tel kher lo thei a, tel pawh ni se, a nêp ţhîn A awm dân chu chaw ei a lo tui lo va, te a lo chhuak a êk khai leh kawthalo te a in-a, a lo zual telh telh a ni khatah vawi sâwm sawmkânih lai te an lo dailêng a, a hming ang hian

an lo sang ţan ta ţhîn a ni Êk pawh a lo rimchhia a, pum pawh a lo na êm êm bawk ţhîn a A nat dân pawh hi a mang lo thei bawk Ţhenkhat chu kawpuar te luak chhuak te, pum na sathah mai mai ang tein a awm thei bawk a Tin ţhenkhat chu an irh vak vak thei bawk a, mahse pum nat leh êk dik lo chu a awm deuh zêl a ni Falennaa enin a brik a hmuh theih a ni

Natna dang tel ve thei te Santêa min an lo vei chuan thin vûng te thin hnai te chuap hnai te rilphîr nâ te, pum nâ te a lo tel ve duh hle thin

A zuitute Kawţhalo fo te rîl puar te rîl pân rek te, mit bâwm na te thlûak buaina te pawh hian a zui leh thei bawk

A enpui natna dang te Santên awm dân ang maiin pumpui pân te T B te rilpui nâ te mit bâwm nâ te leh mit bâwma lung awm te hi a awm thei a ni

A enkawl dân A ngeih ber chu damdawia chiu a ni A tlêm berah ţawi kua chiu a ngai a Tin a nat dân azirin damdawi dang eitîr theih chite pawh a awm

BUNG 12

SANTÊNPUI

Santênpui (bacillary dysentery) hi êkah [illegible] leh [illegible] leh [illegible] hnai [illegible] mawng hlâwm leh pum na [illegible] hi a ni. Mi malin vei a ni ber thin a [illegible] a awm fo bawk thin a ni. Chhiar sên loh [illegible] [illegible] theih a ni Tin, santênpui [illegible] hnawng hnaing [illegible] [illegible] [illegible] theih a ni. [illegible] hi khawvêl pum chhuah a awm a

khawchhûng vawn fai lohna ramah chuan a tam nı Nıpui tır atanga favâng thleng hıan a tam bık ţhîn Santên hi mı tının vei theih a ni a -g kum hnih hnuaı lam hıan an nei duh deuh

A LO KAI DAN

Mihrıng Mıhrıng aţanga kaına chu santên vei -wr atangın a nı ber ţhîn An dam hnu thla h g thla ruk thlengın an hlauhawm a kum thum g hlauhawmte pawh an awm theı Hêng dam ı o hıan an êkah hrık an e chhuak fo va chu g mı chu eı tur lam thıl khawıhtua hman chuan a theı ţhîn a nı

Tho Tho hı a darhna bulpuı ber pakhat a nı leh k Damlo êkah a hrık tam tak a awm a chu chu keah a kaı a eı tûrah a lo fûkın natna hrık chu l a lo nı ţhın

Tuı Damlo êk kha tuıah a lo tıhkai hlauh chuan a chu eı tel a awl êm êm bawk a nı

Taksa a tihchhiat dân Santên hrik chuan rîlpuı thleo veleh rang takın a lo pung a, tûr a sıam ılpui chhûng lam chu a lo duk sen ţul a a lo pân a nı Rıl pân chuan thau nawı leh thisen a rawn nuak a êkah a rawn tel ţhîn a Tın a pân lo laı -wh ılote a lo vûng theı bawk a nı Tin a pân a nêp deuh chuan ţha takın a dam leh a, a nasat chuan a ser chuan rîl a pawt khâwr thei

A NAT DAN TLANGPUI

A brik eı tel hnu nı sarıh vêlah a lo lang a dân : ; ni hn h leh ni h ınkâr a nı ber Rang takın ; a lo sik a an t'un hıal ţhîn. Tin kawţhalo leh na ţakı a lo nâ a tlêm tê têin, thî hlîrın vawı

tam tak an lo e nghâl mai a, tin thau nawiin a rawn pawih thuai thin A nat nasat dân chu a hrik chi athu in a awm ṭhin Á nat dân ber chu an mawng hlâwm a lo nâ a, an lo ınsang vak vak ṭhin a ni Tın ann pawh a 'o tlêm a tuı a lo h ıl huam huam a, an lo luak bawk ṭhin Lei a lo ro va a bâl bawk a marphû a lo rangin a tê bawk ṭhin Tıı anmahni pawh an lo chêr thuai ṭhin Pum nâ leh máwng hlâwm nâ hi a tihrehawm zualtu a ni ber Tuihrı veı ang hıala an awm chuan an pangti a vâwt l ıal thin

A veı awl bîkte Mı fîmkhur lo tak te eı leh ın dık lo te taksa chak lo tak te pum lam sawısêlna neı reng te hmun bawihhlawh utuka awm te hian he nat na hrık hi an hneh lo hma bîk

Natna dang tel ve theite Lungphu châwl te pneumonia te kal nâ te, ruh tuah nâ te taı tla te rîl ınbılh lût te pum nâ te hıan an pawlh duh hle

Natna dang a ang vete Chûng natnate chu sikserh ṭhenkhat te tuıhri te, eı sual te, rîl T B te rûlhût pa; te hi a ni ber

A ENKAWL DAN

Damdawi: Sulphaquanıdıne hı a ṭha hle Puıtling chuan vawi khatah mûm li laı eı tûr a nı Dârkâr thum dan pêlah ei sela, eı tlêm tıal tıal tûr a ni

Chawih hahdam Muttîr hle hle tûr a ni Rîl pâu dam nân ni sâwm aṭanga nı sâwm leh pahnih a duh a, Tin, a natna nasat dân athuin a danglam thei bawk.

Lâwng Damıo chu puan lum taka tuam tûr a a; tui vâwt rêng rêngin inbual tûr a nı lo.

Dailên A ţantırh takah chuan a hrık tam tak a chhuah theıh nân kawţhuahna pêk tûr a nı a chu mı hnuah êk nêmna pêk leh tûr a nı A reı hnuah kawţhuahna pêk tûr a nı lo

Ei tûr A nasat tırh phat chuan tuı lum dah vawh chauh ıntır tûr a nı Chu mı hnuah a tuı ın tûr chu chıthluaın thlum tur a nı Tın a lo ţhat sâwt zêl chuan buh tuı te buhhâwp te sago te sêrthlum tuı te balhla ţha tak te pêk theıh a nı A dam fel hnu nı sarıh hma chuan chaw pângngaı pêk tûr a ni lo

Ei loh tûrte Sa te thlaı hrawmhraw deuh leh theı rah ţha lo te chu dotır tlat tûr a nı Damlo chu thla ruk chhûng a eı lamah a fımkhur hle tûr a nı Thıl hel leh hmın ţha lote a ţha lo bawk

A enkawltu Damlo enkawltu chu a fîmkhur êm êm tûr a nı Damlo êkte chu phûm zêl a tha a nih loh vêk leh tuı sova leıh emaw vut saın emawa phul tûr a ni Ei tûr lam zawng zawng chu tho bawm theih lohvın chhın phuı fo tûr a nı A kutte ngun takın sıl faı tûr a nı Tuı chhuan so dah vawh chauh in tûr a nı

BUNG 13

RÎL PÂN KHAWSIKPUI

Rîl pân khawsıkpui (typoid fever) hı khawsık reı chı a ni a, zawı zawıa ıntanın chawlhkâr lı laı a awh ţhîn A tantırh dân pawh hı a inang lo deuh ziah ţhîn

A LO KAI DAN

Typhoıd hrık eı tel atanga kaı a ni ber thîn

Mihring Typhoid vei lai leh damkawr hian rei tak chhûng chu an êkah te, an zunah te an luakah te hian a hri an tichhuak tel a chu chu thil engemaw kan ei aṭangin ei tel a ni ṭhin Tin mi hrisêl àwm taka langte pawhin a hrik chu zun leh êkah an tichhuak bawk a mahse chutiang mite chu hriat an harsa êm êm a ṭhin Tin, damlo enkawltute pawhin a hrik an lo kai a an fimkhur loh chuan a tidarh bawk ṭhin

Tui Damlo zun leh êk te an luak te khan tui a lo tibawlhhlawh a, a hrik kha a lo darh ṭhin

Tho Tho hi a sem darhtu bulpui ber a ni Dam lo êk a bâwm a mihring ei tûrah a lo fu leh a a hrik a thlauh chu ei tel palh a ni thin

Inhnawih Damlo enkawltute chuan damlo tui inna kho te êk bêl te puan bawlhhlawhte an tâwm ve in kâi a awl hle bawk

A LO LAN DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu ni sâwm leh ni sâwm leh panga inkârah emaw natna chu a lo lang tan ṭhin mahse thla khat leh a chanve thleng pawhin a ni mai thei Kum tluanin he natna hi a awm thei a mahse favâng tir aṭanga thlasik lai vêl hi a tam hun chu a ni ber Thalai kum sâwm leh panga leh sawmthum leh panga inkârte hian an vei ber nausên hnute hne lai leh tar tak chuan an vei khât hle Sâp ho India ram luma lo kal tir hian an haw bik a ang hle Vawi khat vei chuan vei nawn leh a ni mang lo mahse vei nawn leh chu tawi tûr chu an awm ve nual a ni

TAKSA A TIHCHHIAT DÂNTE

Ril Typhoid hrik chuan pumpui a pelh veleh a lo pung ṭan a, thisenah a lo kai nghâl a, taksa hung

brang brang a thleng thîn A awmna hmuni pui ber chu ril a ni A tîrah a lo vûngin a lo duk a, a lo pân thuai a a hnaite a lo awm a chu chu êkah a lo tel thîn a tin thisena kalin zunah te a lo tel thei ṭhîn

La La hi a tivûng a a lo lian thîn A lo na sat hle chuan a pân thei a ni

Thîn Hei pawh hi tlêmin a lo vûng a mît tui a tibua a mit bâwm te a tikhawlo thin

Chuap Hei pawh hi a hnathawh tûr ang a thawk tha thei lo va pneumonia te âwm nâ khuh vak vak te a lo awm duh hle

Lung leh thisen dâwt Lung leh thisen dâwtte pawh hian an thawh tûr an thawk thei lo va Mar phute pawh a lo danglam a thi zâmte a lo inhnawh ping thei thîn a ni

Thluak Tlêmin a lo duk a a lo vûng thei a hriatnate a tibuai thin

Kal Hei pawh hi a lo vûng a zun a in duh a zunah a hrik a lo awm thîn

Tisa Tisa a lo chak lo va tihrâwlte a lo zawi in a lo tê tulh tulh a a lo chau hle ṭhin

Ruh Ruh a tina ch am thei bawk, Ruh chhûng rilahte a tipân thei hial a ni

A NAT DAN TLANGPUI

Zawi zawiin khua a lo sik ṭan a khawsik chuan reh lâwk a nei meuh lo Tin lû a lo na êm êm thîn a hnârte rawh a thî thei a Tin lei a bâl a kua a prar a êk a khal a pum a lo na ṭan thîn a ni Marphû a lo tê deuh va lâ te, thin te a lo vûng a

thaw a daugham deuh va, damlote chuan harh leh hlein an inbre ṭhin Ni sarihna vêlah an taksa a lo bawlin a vual ṭhin Tin a bawl chu a lo reh leh a, an dam loh chawlhkâr hnihna vêlah chuan an lo buai hle ṭhin a nikhaw hre mang lovin an lo awm thin a ni Dam loh aṭanga chawlhkâr hnihnaah hian ril a pân pawp thei a mi vânduai tûr chu an lo zual zêl a an tha a lo khûr a nikhaw hre mang lovin an awm reng thîn a Tin an lo muhîl tlêm telh telh a an lo chau ta ṭhîn a ni A ṭhente erawh chu zawi zawiin an lo harh a kî awsik chu a lo hniam telh telh a an lo harh l l n ta thîn a ni Dân narânin chawlhkâr hnaah hi chuan ki awsik a awm tawh lo va damkawr chak lo tak an ni chauh va, an chaw ei a lo tui ṭan a, zawi zawiin an tha leh ṭhin Chawlhkâr hnihna leh kar thumna hun hi a hlauhawm zual lai a ni fo ṭhin

Natna dang tel ve theite Hei natna hi hlauh awm tak a ni a natna hran tel ve thei pawh a tam êm êm a ni Ril pân pawp te ãwm ná te kawṭhalo te pân te, lungphu chawl te, zunin te hi a tel ve dun pawl tak a ni

A enkawl dân He natna hi a hlauhawm êm êm avângin dâktawr hriat ir thuai a tha ber Tin a ... hria dik a ber êm êm avângin sikserh dam dawi pêk phawt tûr a ni Khawsik a lo rei deuh hnu chuan kawṭhuahna pêk hi a hlauhawm thei bawk a ni Damdawi pêk tûr lam thuah chuan natna khirhkhân tak a nih avângin dâktawr râwn a tha Tin tuleik in ... (ghotso) thlir tûr a ni Sérthlum tui ... a tha bawk Chaw pêm tak bâr nghnutê ... pawlh a, chi ala eitr tûr a ni Anhnah ... chi leh ... te, artei te chu a ei rih loh a tha ... Bah tui hnâng thlir ringawt p wh pêk

theih a ni a tin a ei tûr chi hi kawchhûng awm dân in a rêl hle thei bawk a kawţhalo te a tel chuan ei tûr pêk thiam a harsa êm êm a ni

Tin damlo chu pi idan fai deuh leh êng tak, thil rimchhe awm lohnaah dah hrâm tûr a ni An lo nat ât chuan puante an lo sin duh lo va chu chu vên ngun a ngai hle thîn Tin an khawsik a sân chuan tui vawta chiah hi a tha hle mahse a tih d n a harsa deuh hlek a an lû chu tihhuh fo tûr a ni Tin an ba te, hmui te p iau fai a hruk tûr a ni a an pangti an delh ngun lutuah khân spirit hnawih fo tûr a ni bawk An lo ât hle chuan vên ngun an ngai lehzual a an mut dân te pawh thlâk fo a ţul thîn Tin an kua a puar chuan an dulah taro n'êla zût a tui luma deh tûr a ni An êk a khal chuan an mawng kah tûr a ni a kawthuah na chu pêk reng reng tûr a ni lo An mut that theih nan mutna damdawi pêk a tha An marphû a ţhat reng n n glucose pêk reng a ţûl ţhîn a ni

INVEN DAN

1 Damlo chu dah hran tûr a ni

2 Inchiuna (T A B Vaccine) in inchiu tûr a ni In chiu hni chawlhkar thumna atangin a vêng ţan a kum hnih thleng hian vêng thei a ngaih a ni Hri enga a lênna hmunah chuan kum tin inchiu tûr a ni

3 Thil ohhum that loh chu ei tûr a ni lo

4 Damlo zun leh êk leh luak kaite chu damdawia chi h loh vêk chuan phûm bo emaw chhum so emaw tal tûr a ni

5. Tui so dah vawh chauh in tûr a ni

6 Ei tûr zawng zawng chhin phui tlat tûr a ni

7 Damlo enkawltu chu a insil fai fo tûr a ni

BUNG 14

TUIHRI

Tuihri (cholera) hi natna hlauhawm tak hrik nei awlsam taka kai theih leh thihpui theih a ni

He natna hi luipui kamah te khawpuiah te ram hnmah te a tam duh bik a ang hle April thla atanga October thla thleng hian a awm deuh bik pawh a ang a thalai leh naupangin an vei duh hle mai Chu lovah chuan mi kawchhung dik lo deuh te thei hmin lutuk ei te hian an vei duh bawk

A LO KAI DAN

Tui Tuihri hrik chu awlsam takin tuiah a tel thei a, chu chu ei tel chuan taksaah a lo pung phut thin a ni

Damlo Tuihri veia damlo chuan an êk leh an luakah a hrik tam tak an tichhuak a chu chu kai awl tak a ni

Damlo enkawltu Damlo enkawltu chu a fim khur lohva a luak leh êk a khawih mite a sil fai that loh chuan a kai a awl hle a ni

Tho Tho hi natna sem darhtu bulpui ber a ni fo Damlo luak leh êkte a bawm a, ei tûrah a lo fu leh a, chu chu ei tel a lo ni ti fin

TAKSA A TIHCHHIAT DANTE

Rilfâng Natna hrik chuan rilfâng hi a bei nasa ber thin a Ril chhûng lam hi a ei chhia a a lo vûng a a lo duk tawih tawih a, a khawk leh chu ê ah a lo tel thin a ni

Thin Thin a tiro va, mit tui a tikang thei a ni

Chuap Hei pawh hi a lo ro êm êm ţhîn a ţhâwk pawh a sak hle thin

Kal Kal a lo duk nasa hle a a ro bawk a zun a inthli tha thei thin lo

Thisen He natna hian thisen a tichhe thei a a titlêm thei êm êm bawk

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu dârkâr rei lo tê leh ni hnih in kârah emaw he natna hi a lo lang ţan a Tin luak te kawţhalo te luhai te nguina tein a lo ţan fo ţhin Damlo chu a luak leh êk a lo chhuak tam hle a buh tui ang main a lo paw thin a An lo chau teih teih a an tuihal an tuar lo va an tâl an tâl ţan a an luak leh êk a lo tem hle hnuah an tihrâwl ţha lai kha a lo nâ a a lo tawm pâwng tawlh ţawlh ţhin a Hei hi a hrik vâk a ni lo va taksa atanga tui a chhuan tam lutuk vâng a ni zâwk Tuihri veite chu an ţawng ri thei lo thuai a an taksa a lo vâwt vek a an zun a lo tlêm teih teih a an lo zung thei lo hial ţhîn An marphû a lo zawi a an bâurêkah phei chuan a hriat theih loh va an lo buai tulh tulh a kaih tein an lo thi mai ţhin a ni An ţhat leh dâwn chuan an luak leh êk a lo reh a an pangti a lo lum a, an marphû a lo lang leh a, tlêm tlêmin an lo zung thei leh a ni

A ENKAWL DAN

He natna hi a rang êm êm a, a enkawl pawh hi damdawi inah lo chuan a harsa êm êm a daktawr râwn thuaina chi a ni Sulphaquanidine hi puithing chu mûm li emaw, a aia tam emawin pêk nghâl tûr a ni Dârkâr ruk danah pêk tûr a ni

Tin damlo chu chaw lam chi rêng rêng chu pêk loh nghâl tûr a ni An kawthalo leh luak chu a lo reh veleh buh tui emaw barley emaw dal taka siam pêk tûr a ni Tui vâwt thianghlim tak a tuihâl zual lain tlêm tlêma pêk tûr a ni Puan lum te tui lum ip tein a taksa tihlum reng tûr a ni

INVEN DAN

He natna hi hlauhawm tak dâktawr tân lo chuan enkawl harsa tak a nih avângin invênna hi uar êm êm a tûl a ni

1 A vei an awm veleh sawrkâr hriattîr nghal tûr a ni
2 Damlo chu dah hran ngei ngei tûr a ni
3 Tuihri dan nân inchiutîr ngei ngei tûr a ni
4 Kut sil ngun fo tûr a ni
5 Thil chhum hmin loh leh chhuan so that loh chu ei loh tûr a ni
6 Ei tûr zawng zawng tho bawm theih lohvin dah tûr a ni
7 Damlo êk leh luak chu paih bo mai lovin dam dawi emaw, mei emaw tui so emawa sawisak ngei tûr a ni Tin damlo hman puan bawlhhlawh te chu paih mi a nih chuan hâl a tha a la hman leh tûr a nih chuan tui sovah thlâk ngei tûr a ni

BUNG 15

KHUHBÎP

A awmtîrtu Khuhhîp (whooping cough) hri hi a awmtîrtu chu natna hrik hlauhawm tak tê tak tê en lenna narân pawha hmuh theih loh, virus an tih hi a ni Vawi khat vei tawh chuan vei nawn leh a awm mang lo Naupangin an vei duh deuh ber a hrilêng angin a lo awm ber thîn A hrik hi boruakah a lêng a, hnâra hîp luh chi a ni bawk

A NAT DAN TLANG PUI

A tantirh dân chu hritlang hnap tui leh tlêm tlêma khuh hi a ni deuh ber Tlêmin khua a lo sik a khuh a lo zual a a nasa tuih tuih a thaw chham dêrin an lo inhip thin a ni Khuh hi nasa taka hip a nih avâng a ting ang mai hi a ni Khuh nasat luattuk avangin naupang a veite chu an hnih luak a hmai duk vek khawpin an insang thin Chaw ei te, nuihza te hian khuh a tizual duh hle Chhun aiin zânah khuh a lo zual duh thîn An lo khuh chau va tnlan a lo tla phut phut thin a ni khatah vawi tam tak an khuh thin a ni

A ENKAWL DAN

Tihdamna tûrin damd wi hran a nei lo Naupang chu dah hran a a khuh tizual thei âwm chi rêng reng tihbo tur a ni Hmun fianrial deuh zawnpui a tha An hnap tui leh hi a kai hlauhawm lai tak a ni a khuh damdawi chi hrang hrang pêk theih a ni An khuh nasa a an kaih tûr vên tûr a ni Naupang tê zual tân a hlauhawm bik avângin fimkhur a tûl zual a ni Hetianga an damloh lai chuan buhhâwp pêk tûr a ni An damkawr hnu chuan nghapuithau (cod liver oil) pêk tûr a ni bawk

BUNG 16

UITHAK

A awmtîrtu Uithak (scabies) awmtîrtu hi hrik a ni a a hrik pawh hi a lian viau mai Mi invawng fel lo leh fai loten an vei duh bîk a ni Pân hnai aṭanga kai a ni ṭhîn

A hriat dân tlângpui Uithak vei chu an pân a ni ber a pân chuan hnai a nei a kutzungṭang kâr te bânrêk te, mawngtam te kapkâr te kephah te bân puam te hi a awm duhna lai a ni A vei nasa chu an pumin an pân a ni ber

A ENKAWL DAN

Invên dân Taksa fai taka vawn tûr a ni Mi inbual fai fote chuan an vei bar a, vei mah se a nêp bik thin Tin uithak vei hman hnu rêng rêng chu hman hauh tûr a ni lo

Damdawi Kât (sulphur) hi uithak damdawi tha ber pâwl a ni a, hman tam ber a ni bawk Damdawi chi hrang pawh an hmang hawk Fai taka inbual hnuah an hnawih thin Tui luma sahawn hmanga in bual tûr a ni Silhfên zawng zawng pawh tui sovah thlâk tûr a ni a chutiloohuan a hrik a thi thei lo Ui thak hi kai a awl êm êm avângin a vei chu dah hran ngei ngei tûr a ni.

BUNG 17

RÛLHÛT CHI HRANG HRANGTE

RÛLHÛTKAWM

Rûlhût kawm (hook worm) hi Mizoramah a tam hle mai mi sawng sawng tih theih a, an pai a ni He tiang rûlhûtkawm hi tê tak tê a ni a a peitling chu inch chanvea sei pawh a awm thei bawk A hmâwr zum lam hi tlêmin a kawm deuh hlek a, chu chu a lu lam a ni a, a ha pawh a awm nghâl a, a ha chuan ril chhûng lamah a fanch tâng thin a ni Rûlhûtkawm hi rilah a awm ber. Mihring kawchhûngah kum thum [illegible] [illegible] [illegible] thleogin a dam thei a ni Ril chhûngah an tui a, an inthlah pung vê thin, Tin, a [illegible] [illegible] chhuah [illegible] kal a ni lo bawk.

A lut dân: Rûlhûtkawm tui chu [illegible] a lo [illegible] [illegible] [illegible] a hem hlam [illegible] chuan a [illegible] chu a lo [illegible] [illegible] [illegible] mihring [illegible] [illegible] [illegible] te a

lo kai a, vunah a lût a thisen zâm a zui zêl a lung a thleng ṭhîn Lung atangin chuapah a kal a thâwk na dâwt a lo thlenin kâ thleng lo deuh sin kan lem tel leh ṭhin a ni Tin pumpui a kal pêl a ril a thleng thla ṭhîn He mi hun chhung hi chawlhkâr khat lai a ni thei

Rûlhûtkawm kai nasa chu an kete a lo bawl deuh thliah thei a chu chu rûlhûtkawm luhna kha a ni Mita hmuh tham a nih loh avângin hriat thiam har tak a ni Pheikhawk bun lo mite tân chuan ka a awlsam êm êm bik a ni

A hriat dân tlângpui Rûlhûtkawm hi kaw chhûngah tlêm tê chauh a awm chuan a paitu chuan a tuar êm êm lo mahse a lo tam hnuin takaa a lo ei chhe thîn a thisen a lo ei avângin an lo dâng zâwk thîn Lei a lo bâl a lehkhatui nem hulna ang takin a lo awm a an lo chak lo êm êm a tlêm tlêma pum nat te, kephah vûng te luhai te mitvaih te an lo nei thin a ni Tin chaw ei a tui lo va, kua a lo puar a dul a lo kiar a rilru a lo chai thei hirl ṭhin a ni Ke te, hmai te a lo vûng deuh hlek ṭhîn a an lo chêr telh telh bawk thin a ni An vun kha a lo thû deuh vin an lo chuap deuh zawk bawk thîn Min a pai tam chuan a êkah rûlhûtkawm tui tam tak a lo awm thîn a ni

Natna dang tel ve theite Vûng te, chak loh vei te, pum puar te lungphu ṭha lo te, kawṭhalo te san têa te a tel duh hle

Enkawl lohva min a vei reng chuan a lo chau tulh tulh a natna dangte awl takin a veiin, thihna a thlen hial ṭhîn a ni

A enkawl dân Rûlhûtkawm damdawi atân chuan damdawi ei dân thi-m loh va hlauhawm tak ni thei deuh hlîr an ni Rûlh ûtk awm hi ek chhuah mai mai a barsa a êk chhuah theih nân damdawi hlauh awm tak tak ei a ngaih si avângin damdawi mah in enk wl a tha ber a chuti a nih loh chuan damdawi hnathawktute kiangah ei tûr a ni Chutiloch u ei sual palhin vanduai a awl êm êm a ni

INVEN DAN

1 Ki tûr th l l h tui bawlhhlawh lo tûra vawn that tûr a ni
2 Dailên in neih a tha
3 Pheikhawk bun chi i hrâm hrâm a tha mahse mi tin tân neih a harsa deuh va kut l h ke sil fai ngun tûr a ni
4 Chi al bian rûlhût kawm note a tihlum thei
5 Vântlângte thiamna lamah te hriatna lamah te khawsak dân lam tea hmasâwnna hian zawi zawi in a tibo sâwt hle thei bawk ang

2 RUI HUT

He rûlhût (round worm) chi hi Mizoramah a tam êm êm a thalaite ain naupang leh upa lamin an pai tam zâwk thin a ni Hetiang rûlhût hi a han ve hle a puitling chu inches riat te inches sâwm te pawh a tling thei Mihring rilfângah hian an chêng ber a Dam dawi ei loh pawhin êkah te luckah te a lo chhuak ve bawk thin a ni

A kai dân Rûlhût tui mihringin an êk chhuah atang hian kai a ni ber Ei tûrah te tuiah te a lo awm a chu chu ei tel a ni thin Rilfâng a thleu hunah

a tui chu a keu va a notê a lo chhuak thin a ni A notê chu thla hnih emaw hnuah a lo puitling a a lo tui tan ve a, chutiang chuan a lo pung zêl ṭhin a ni

A hriat dan tlangpui Mun rûlhut an êk chhuah emaw an luak chhuah emaw hma chuan an pai tih pawh an inhre kher lo a ni thei An pum a lo na a kawpuar te pangti thak sup sup te chhakloh vei te chêr tulh tulhin emaw an lo awm thei Mutbilh hlanin ha an thial a hrar a lo deuh va naupang thenkhat phei chuan zun chhah hlek hmawng thak te a lo vei phah thin Mun tam tak an lo pai chuan awl takin an kaih vak vak a an khuate pawh a tisik thin a thihna pawh a thlen hial thei Naupangin tam tak a pai chuan kan sawi tawh zawng zawng angin an lo awm thei a ni An lo chêr a an dul te a lo kiar a kawṭhalo te vûng te pawhin an lo awm An lei te pawh a lo bâl êm êm a an chaw ei te a tui lo va meivâp te tlak al te an ei duh ṭhîn

Natna dang tel ve theite Rûlhût tam tak chuan rîl a hnawh ping thei a rilphir nâ te pum na vak vak chi te thin hian te hian a belhchhah duh hle mai

Rûlhût avâng ngawt chuan thihna chu a thleng khât hle mai

A enkawl dân A damdawi chu santonia hi a ni ber a a eitir nân chu zan lamah chaw tlêm eitîr hnuah pêk a ni thin a tin atûk zîngah kua thuah leh a ṭha chu chuan rûlhût la thi lote a rawn chhuahpui thei thin Damdawi dang tha tak tak pawh a awm a dâktawr râwna ei a tha ber

INVEN DAN

1 Tui chhuan so in tûr a ni
2 Thlai hel sil fai loh chu ei loh tûr a ni
3 Taksa vawn thianghlim tur a ni
4 Dailên in neih ngei tur a ni

3 RULHUTPUI

Rûlhûtpui (taenia) hi pêr thler thlawr fit sâwm leh pariat te fit sawmthum laia sei te a ni thei A taksa chu thil chhumbung inzawm khâwm ang takin a lang a, a vâr a ni deuh ber A chhum awl êm êm a a lû chu a tê zâwk a a nghâwng ni âwm takin a rêk deuh hlek a A lû hi a nunna bulpui ber a ni a a taksa dang zawng zawng chhu k mah se a lû a la awm chuan rang takin a tlang sei leh thîn

Taksaa a lo awm dân Bâwng saah te vawk saah te hian a no tê tak tê tê a awm a a ti kârah a awm ber thîn a, chu chu chhum that mang loh va ei tal a aih chuan mihring rîlah a lo thang lien thuai thîn a ni. Rûlhûtpui pai êkah hian rûlhutpui tui a tel a, chu chu tho leh thil dang avângin ei tel a awl hle a ni

A sat dân tlângpui Rûlhûtpui paito hi nasa tak in an chak lo va an chaw ei a tui lo va, kawthalo te, luhai te, luak te pum nâ te a lo awm thîn Chu tlang mi chu an lo dâng êm êm a, an tha a lo zawi ngawih ngawih thîn

A enkawl dân Rûlhutpui paite hi mahni ina inenkawl a harsa lutuk a dam lawi ina dah thuai a tha ber

INVEN DAN

Vawk sa leh bawng sa rêng rêng chhum hmin ṭhat loh chu ei loh tûr a ni Ei tûr thil dang rêng rêngte pawh fai taka tihthianghlim fo tur a ni a chhim phui tlat thin tur a ni bawk Chaw ei dâwnin kutte sil fai fo tûr a ni

4 EK LUNG

Êk lung (thread worm) hi rûlhût chi bawk a ni a tê tak tê a ni a êkah hian tam tak a lo chhuah chuan an chê neuh neuh thin a a lan dân chu a vâr a ni ber Naupang hian an nei duh bik a puitling tam tak pawhin an nei ve thin Êk lung puitling chu ril puiah a awm ber thin

A kai dan He rulhût chi hi a tui dawn chuan mawngkaw kamah a lo hnuak a a lo thak hle ṭhin Chu mi thak chu kut rin-gawta an lo hiah chuan a tui kha an kutah a lo kai a an hriat loh hlanin an ei tur emaw an ka emaw an lo khawih chuan an ei tel mai thin a ni Tho pawh hian a sem darh ve thei a mahse ei tûra a lo kai ei tel hi a kai dân bul ber chu a ni thîn

A hriat dân tlangpui Rûlhût tê tak tê tê chu êkah a lo tel thin Tin mawngkaw kam hi a lo thak a zânah a zual duh bik a chu mi avâng chuan an muhîl tha thei lo va chak lohna te lehai te êk khal te a lo awm thei thîn Hmeichhe naupang phei chu an serh lamah êk lung hi a kai thei a ni

A enkawl dân Êk lung veite hi an êk a khal loh nân êk nêmna damdawi emaw kawthuahna emaw pêk tûr a ni Santonin te rûlhût damdawi chi dang te pawh hman theih a ni a hêng damdawi hian tam tak a

tihchhuak thei Mahse kawchhûng aṭanga tihchhuah fai vek chu harsa tak a ni a chuvângin damdawi ei fo a ngai ṭhîn Tin chi tui al tilum ila chu chu mawng kah nân hmang ila a ṭha hle bawk

INVEN DAN

1 Kut ruak ngawtin mawng hiah bauh loh tûr a ni
2 Dailên zawhah kut sil fai ngei tûr a ni
3 Naupang a vei chu mut hrantîr rih a ṭha
4 Damdawi mawnga hnawih tûr thenkhat a awm

BUNG 18

SENTUT

A awmtîrtu Sentût (measles) hi natna hrik tê tak tê, hlauhawm tak si virus atanga lo awm a ni

A vei duh rual Naupang kum 1 ga hnuai lam mi hian an vei ber a thla ruk hnuai lam mi erawh chuan an vei ngai meuh lo

A hrik taksaa a luh hnu ni kua leh ni sâwm leh pasarih inkârah emaw he natna hi a lo lang ṭan ṭhîn a, vawi khat vei chuan vei nawn leh a awm lo A hrik hi khuhah te, hahchhiauvah te a lo tel a chu chu hip luh a ni ber Thlasik lai hi a lên hun a ni a, mi tam tak leh in khata la vei ve lote hian a ruala vei a ni ṭhîn

A NAT DAN TLANGPUI

Khua a sik nghâl thut a hritlâng nasa tak angin hnap a lo tui a an khuh a an hahchhiau vak vak ṭhîn Tan mit a lo kham a a tui zawih zawih a, a lo sen rêm thei hial ṭhîn a ni Hetih hun lai hian a hi iat pawh a harin natna dang nên a inang vian mai

Mahse hetiang damlo chu an ka chhûng hapui hmasa ber zawi oiang lamah hian se i hawi hmai arngeng tia vêl a awm thin Tin ni thumna vêlah an lo bawl ţan thin a ni A bawl hi a tirah chuan thosi seh ang tak in a lo lang a an taksa pum puiah a lo lang thuai thin Chal lam hi a lo bawl tanna a ni duh hle Tin an t ksa a lo bawl chhuah chuan an lo bah deuh va an t l vak vak thei a an kruh a lo zualin an thâw a lo rang deuh thin a ni

A ENKAWL DAN

Inven dan Pumpelh tum hi a tha a ni Sen tût vei chu dah hran emaw naupang la vei ve loren emaw bnaih tûr a ni lo Sentût vei chu a bawl ni atanga chawlhkâr hnih dah hran a tha

Damdawi Sentut hian tihdamna damdawi hran a nei lo Pneumonia a tel in a hlauhawm ber a ni A taksa tihfaia tuam lum thit tir a ni Natna dang a tel duh hle a chung chu an nat dan anga enkawl a ni ve leh mai a ni

BUNG 19

ÂWM NA KHAWSIKPUI

He natna hi âwm nâ leh khawsik nasa tak chi hi a ni Khawsikpui tih a ni fo bawk a natna hlauh awm tak a ni

A awmtîrtu He natna awmtîrtu ber chu natna hrik té tak tê chi hi a ni Mi hrisêla lang reng hian an hnâr kua leh ka chhûngah hian he natna hrik hi an nei reng thei a chu chu taksa chak loh hnuah te, mi chak lo deuh sa rêngte tân kai a awl zual bik tin, natna dang belhchhahtuah a tang fo bawk

A NAT DAN TLANGPUI

He natna a lo nat ṭan dân hi lo na thut a ni her ṭhîn a damlo chu taksa tha luah pawh ni mah sela khaw vâwta a chêt hrep avânga nâ a ni duh hle ṭhîn Tin an khua a lo sik chuan nasa takin an lo huaiin an lo na â nghâl thei ṭhîn a ni An thâwk a lo sak a rang takin an lo thaw a an âwm ruh chhûng ah a lo nâ a an nâk te pawh a lo na ṭan ṭhîn a ni Thâwk a lo har tulh tulh a an âwm te a lo insêp kâng a an hnâr kuate a lo arh sâwk sâwk a chau hluah hluah hmêl an pu thin a ni An khawsik chu 104%F te a lo thleng a an thaw chu minute khatah vawi sawmthum te vawi sawmli te a lo ni thîn Ni ruk chhûng lai chu an khua a sik reng thei a chu chu zawi zawia a lo reh loh vêk chuan a rih nghâl thut bawk thîn Chutiih hun chuan damlo chu a lo harh deuh ṭhîn a ni

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo hi an âwm laai leh lu lam chu puana kam sâmin muttîr thuai tûr a ni a pindan fai tak, êng takah dah tûr a ni Mi tam takin kîl huai huai tûr pawh a ni lo Puan lum tak tak sintîr tûr a ni a an khawsik a lo sân chuan an lû tihhuh tûr a ni Tin, chaw lam atân chuan bâwnghnutê te buh hâwp te eitir tûr a ni a tui pawh tam tak intîr a ngai a, ni tin an e ziah bawk tur a ni Chutiang atân chuan kawṭhnahna tlêm tê pêk a ṭha a ni Tin, an âwmah antiphlogistin hel a tha bawk Damlo chu a nat ât laia a tlân bo mai a hlauhawm avangin ngun taka vên a ṭha a ni Damdawi lam mi awmnaah chuan râwn tûr a ni

BUNG 20

PUMPUI PÂN

Mizo zingah pumpui pan (gastric or duodenal ul cer) hi natna tam pawl tak a ni âwm e Pumpui hi hna ṭangkai tak thawktu a ni a a hah thei êm êm a, chuvângin a chau awl a ni mai thei A tir takah pan lo mah se a reiah a lo pan thin a ni

A awmtîrtu Eng vang chiahin nge pumpui pan hi a lo awm hriat a ni lêm lo va mahse hengte hi a chhan nia rin a ni ber —

1 **Thur** Pumpui hian chaw pai tawih theih nân thil thur tak mai a siam a chu chu a lo tam lutuk chuan pum a lo na thei a ni Pumpui atanga a lo tamna chhan chiah hi chu hriat a ni lo

2 **Fîmkhur lohna** I i hrawmhraw lutuk te thil vâwt lutuk emaw sa lutuk emaw ei te ei leh in hun bi mumal nei lova awm te pumpui tihruah rei lu tuk te ei puar lutuk vâng tein pumpui a lo na thei bawk

3 **Ngaihtuahna** Kuta ei zawng mite ai chuan thluak lam hmang mite hian pumpui pat an nei duh zâwk Hah taka thil ngaihtuaha mutbilh theih loh hial khawpa awm hian pumpui a tichau thei a ang hle

4 **Natna dang** Ha ngêtna te dang bul (tonsil) nâ te hi a bul tantu a ni thin

5 **Thingpui leh hmarcha** Thingpui in tam lu tuk te, hmarcha ei tam lutuk te hian êk a tidanglam a chaw pai ṭawih dan a tichh a a a bul tantu a ni ve Hêng lo pawh hi na tichhuaktu ni thei tûr tam tak a la awm a mahse a rinawm zual deuh deuhte chu hêng te hi an ni ber

A NAT DAN TLANGPUI

Pumpui nâ hi chaw ei tui lahna te luak chhuak te hian a ințan ber a Tin êk a lo khal a a nih loh leh a nêm lutuk a, rilțâm hlekin thin khuarah a lo na mai țhin a ni Pum nâ chu a lo zual deuh deuh va, hnungzângah te kokiah te dul lamah te a lo na țhin Tin ith a lo thûr a luak vak vak a ni a luak zawh ah pum nâ chu a lo nuam tual thei Pumpui nâ hi a tira pa ngbâl mai a awm lo rei tak ngaihsak lova a awmin a pân duh bik a ni Pumpuia tiûr tam lu tuk vâng maia nâ chu chaw tlêm tê eiin a reh mai țhin Pumpui a lo pân hnu chuan a thî awl êm êm a luak a thî a êk pawh mathawl angin a dum thei a ni Kawpuar te luhai te pawh a lo awm tel bawk thin a ni He natna rêng rêng hi zâwi zâwia ințan mi a ni fo a ni

A pânna hmun lai Chaw ei veleha pum a nat nghal chuan pumpui nâ a ni thin Chaw ei kham hnu darkar li hnu vêla a nat chuan rîl tan [illegible] (duodenum) lai vêlah a ni țhin Tin a pân hnu hi chuan englai pawhin a na reng a ni ber

A ENKAWL DAN

Pumpui nâ hi enkawl ngun a ngai hle a a lo zual țhinna hi inthlahdah vâng a ni duh hle mai A tîr têa enkawl chuan a dam leh hma êm êm a a pân hnu pawhin enkawl țhat chuan a dam leh thei

Chaw Mizoramah hian ram dangin pumpui na tâna chaw țha an tih angte hi kan nei mang lo va Bâwnghnutê leh bukbâwpte hi a țha chu a ni ber a, anhnah hring lam te sa nêm [illegible] te hian takes chak na a [illegible] va avângin ei tel a țha Mi tam tak chuan

ei leh in tûr insum theih loh avângin an tuar a mi tam tak erawh chuan an insum lutuk avângin an tuar thung bawk a ni

Ei loh atana ṭhate Sa ûih te sarêp tîp tak tak te mautuai te hmarcha te thei thûr tak tak te, an tam te, thingpui tûr lutuk te zu ṭha lo ei leh in te hi insûm a tha a ni

Pumpui ven dan Ei puar lutuk hi a ṭha rêng rêng lo va ipte puar lutuk ang a ni a a chhe awl êm êm a ni tin riltam lutuk pawh a tha bawk hek lo Ei leh in dân chu a hun hi dik thei ang bera vawn fel ṭâlh tâlh a tha Muthilh ṭhat theih hi pumpui tân a hlu hle a ni

Damdawi Pumpui na tan damdawi ei tûr chi hrang tam tak a awm a mahse a tam ber chu a na lai tihnawmna mai a ni Damdawi hnathawktute râwn a ṭha ber A nat dân athuin a damdawi hi a danglam thei si a

A pân Pumpai a lo pan tawh chuan dân na ṛânin zai a ngai a n mahsela zai loh pawhin a dam ṭhe bawk Vun a pan ang hi chu a ni lêm lo

BUNG 21

NGAWR

He natna hi ngawrna (pulmonary tuberculosis) **chuap lama ṭhawk chi a ni Takaa hmun hrang hrang ahte pawh a awm thei ve a, mahse chuap lama ngawr hi a tam ber chu a ni**

A awmtirtu Ngawrna awmtirtu bur chu a hrik (T B hrik) a ni T B veite chuan an khâkah tam tak an tichhuak a chu chu boruakah a lêng darh a mina an hip luh ve hlauh chuan an chuapah a kai ve nghâl thin a ni Tin T B hrik hi ei tel theih a ni bawk He natna vei kiangah hian mi an lo awm chuan kai a awl êm êm a chuv ngin mi fimkhur lo tân chuan chhûngkuaa vei a awl hi mai Ngawrna hrik hi chân na in bawlhhlawh lutukah te chhûngte vei tawh zing ah te khaw hnâwm zual deuh bil ah te a awm duh bik a mi taksa chau lutuk deuhte h an an vei awl bik a ni

A LO LAN DAN TLANGPUI

Ngawrna hrik hi mi n lo vei mih sel zawi zaw a lo lang tan a ni a, a hriat a harsa hle mai An t ksa a lo chak lo hret hret a khuh an lo vei t Tin an lo chêr a an chaw ei a tui lo va an lo chak lo hluah hluah a an chau hma êm êm bawk thin Tlêm tlêmin an khua a lo sik zeuh zeuh va an aw te a lo thâm a an khâk te a lo tam a rawng chu a uk deuh hlek nghe nghe thîn a thî hlirin khâk chu a awm thei bawk Damlo chu zânah a thlan a lo tla hluah thei bawk thîn He natna hi natna hlauhawm tak zawi zawia taksa tichhiaa chihna thlen theitu a ni thîn Hetiang natnaa damlote chu an lo chêr êm êm a ruh kawl ringawt angte pawhin an awm thin Tin mi then khatte erawh chu lo vei thutte an ni a an taksain tuar lutukin a lang thin mang lo a ni Mita hmuh ngawt chuan hriat pawh a harsa a mahse khâk thî te, khawsik te khuh reh thei lo te chak lohna te chêr na te aw thâm te hi hetiang natna vei nia rin nghâl theihnate chu a ni ber

INVEN DAN

Hetiang natna chia na rêng rêng chu dah hran nghâl tûr a ni A enkawltu bîk chuan fîmkhur takin a enkawl mai tûr a ni a mi tam takin chim huai buai tûr a ni lo Dah hran nân pawh in thengthaw deuh ni lum et awta dah tûr a ni a thil thaw lutukah chuan awmtîr tûr a ni lo

A ENKAWL DAN

Ngawrna hi natna hlauhawm tak a ni a dam chhuah leh pawh a harsa hle mai Tin a hmanraw famkim tak nên lo chuan a hriat pawh a harsa hle a ni Hetianga damlote chu fel taka dah hran hnuah ni lum te ai thin sela puanthuah lum tê leh fu tal an sin tûr a ni An khâk chu chil bawrhsawmah an el bak ang a chu chu vut sa emaw meiah emaw tihral tur a ni Tin mi hma lam hawi rêng rêngin a kluh tûr a ni lo An hun tam zawk chu mut nan an hmang tur a ni a chêt vêl nasat hian a tihchauh thei a ni An ei tur atân chuan bawnghnute tak tak te sa nêm lam chi te thlai hring te artui tel te pawh a tha a a ei theih ang apiang ei hi a damdawi a ni bawk Ei puar lutuk erawh hi chu a tha rêng rêng lo

Damdawi Taksa tihchak nan nghapui thau tam tâwk tak eitîr a ngai a ni Engpawh ni se a nat na kal dân ang zêla enkawl mi a ni a dâktawr rawn tûr a ni

BUNG 22

BIANGBOH

A awmtîrtu Biangboh (mumps) veitîrtu hi nat na hrik hlauhawm tak virus chi bawk a ni a hîp luba kai chi a ni a boruakah a lêng thei a Naupang hian an vei ber a, a rualin mi tam takin an vei thîn a, vei

nawn erawh chu an vâng hle a ni A hrik hîp luh aṭanga chawlhkâr thumna vêl hi a natna lan ṭan hun a ni

A NAT DAN TLANGPUI

Hetianga natna hi zawi zawia lo lang tan a ni a Bek pêr lai beng hma lam hi a lo vung a a hnu lawk ah hring lehlam a kai ve ṭhin Khua a lo sik a mah se awm nuam lo satliah mai pawhin a awm thei bawk Khawsik chhûng pawh ni rei lo tê a ni Biang a lo vûn chuan kâ ân a lo har a chaw ṭhialte a lo harsa a chilte pawh a pût duh hle bawk

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo enkawltute chu ni sawmhnih leh paruk dah hran a ṭha, damlote chu chawlhkâr thum dah hran a ṭha bawk Aspirin hi mûm khat zêla ni tin vawi thum ei hian a nâ a tinuam thei deuh ṭhin Tuisen (potassium permanganate) hi dâl taka siamin kam ṭhuah ngun hle tûr a ni Khawsik lai chuan mut chawlh rih tûr a ni Buhhâwp ei tûr a ni bawk Nat na hlauhawm tak a ni lêm lo Biang vûngah chuan tincture iodine hnawih mai tûr a ni

BUNG 23

ZÂWNGHRI

Zâwnghri (smallpox) hi natna hlauhawm tak ni mah sela, sawrkârin ngun taka invênna a siam avângin Mizoramah hian a awm ngai meuh love ni A natna hrik chu te tak tê, enlenna pawha hmuh tham loh a ni Khawvêl hmun tinah a awm a ṭhâl khaw lum lai leh ṭhîpui hun hi a awm duh hun lai a ni deuh bîk a natsên piang tîr aṭanga tar thlengin vei thei a ni.

Inhnawih dan A hrik hi damlo lak aṭangin kai a awl êm êm a ni

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik mihring taksaa a luh tirh atanga chawlh kâr hnihoa vêlah khua nasa takin a lo sik thut a lu nâ te taksa pum pui nâ te luak te nat ât te mut hilh theih loh te awm hle hle theih lohna te a lo awm nghâl thin a mi thenkhat chu an lo bawl tan mai ṭhin A bawl chhuah taktak hun chu an nat atanga ni thumnaah a ni a chuta tanga ni ruk vêlah a bawl chu a lo hnai a a lai a khuai thin Taksa lang laiah a tam bik a a pân luai thin

A zuitute Pân ser chu a chik nuk a mit pawh a tidel thei a beng a tingawng a ruh nat a awmtîr thei a Chhiat hlennaṭhrang hrang a awmtîr thei bawk a ni

A ENKAWL DAN

He natna hi mahnia enkawl thiam a har avângin sawrkâr hrilh thuai tûr a ni Damdawi ngeih zâwng tak tak a nei meuh lo va chuvângin zâwnghri vei chu dah hran ngei ngei tûr a ni

INVEN DAN

A invênna dan hi mi tin tan hriat a tûl êm êm bawk a ni

1 Zâwnghri danna ṭha ber chu bân zai a ni A hri a lên lai chuan a vei hnaia awmte leh mi zawng zawng nausênte lam pawh an bân zai vek tûr a ni Bân kan zai thuai chuan a vei tawh sa pawh a tinêp thei denhva ni Tin invên nân kum sarih hnuah zai nawn leh a ṭha a Kum sâwm lai a vêng thei a zai aṭanga kâr thumna vêlah a vêng ṭan ṭhîn a ni

2 Zâwnghri vei an awm chuan sawrkâr hrilh thuai tûr a ni

3 A enkawltu zawng zawng ni sâwm leh panga dah hran tûr a ni a chumi chhûnga vei âwma an awm loh chuan a hlauhawm tawh lo a ni

4 Damlo puan te pindan te leh thil hman dang rêng rêng te chu damdawia tihthianghlim tûr a ni

BUNG 24

TANGSEH

Tangseh (chicken pox) hi zâwnghri ang deuh bawk a ni a mahse a nêp a a hlauhawm ve meuh lo Kai theih a ni a, naupangin an vei duh hle Chavângin a veite chu awm hrantîr a ṭha a ni sawmhnih leh pa thum lai dah hran tûr a ni Tâksa a pân deuh ber a khua te pawh a sik ṭhîn A zual hle loh chuan thih ṭui meuh chu a awm lo hle A enkawl dânte pawh zawnghri ang a ni a tin a vei hnuin an vei nawn leh mang lo

BUNG 25

UI A SEH (RABIES)

He natna hi hlauhawm tak a ni mahse Mizoram ah chuan a vâng hle rih âwm e Ui te sibal te, chinghnia te hian he natna hi an lo vei a chu chuan mi hring an seh chuan kai theih a lo ni ta a ni, A hrik chu enlenna pawhin a hmuh tham loh a ni

A LO KAI DAN

Ui a seh hi a kaihna a ni ber Sibal te, chinghnia te chuan mi an seh ṭhât hle A seh hnu ni ruk leh thla thum inkârah emaw a lo lang ṭhin a, kum tam tak hnuah pawh a lo chhuak thei bawk

A NAT DAN TLANGPUI

A sehna hmuamhma kha a lo nâ a a hit deuh mup mup thin a Tin khua a lo sik 'an a manganna leh hlauhnain an khat a an hmuh apiang an hlau va tui sik te an in ngam thîn lo M ihil thei lovin an tâl an tâl a tibrâwlte a lo nêm êm êm thin a ni An kâ an âng tha thei lo va engmah lem tha thei lovin an lo awm a an chil phuante a tla a hlauhna leh buaina h' ir an lo ' ' vai vak a an awte pawh a lo ping bial i

Ui a tih hriatna Ui emaw ran dangin emaw mihring an ch chuan in ât leh ât loh hriat ngei ngei tur a ni Chawlhkar thi chhûng en fiah tum tûr a ni

1 Ui awm dân a langlam leh danglam loh fiah tûr a ni Ui a chuan lung te lehkha chhia te a ei mai mai a ni

2 A phi awk zawk a a tlân vak vak a a hmuh hmuh a seh nia mai thin

3 A chil phuan a tla zawih zawih a, a bauh mai mai thin

4 Tui a hlau ve lo

5 A ke hnung lam a lo zeng a a khabe a lo zawi a ni thum lekah a thi mai thei

A ENKAWL DAN

Hetianga âtna hri hi min an lo vei tawh chuan tihdam taktakna a awm meuh lo va, chuvângin ui â te hi hlauh hlea tihboral thuai tûr a ni A sehna chu zai pem belh a thî tam tak tihchhuah tûr a ni Chu chu thi thi al lip lepa sil hnuah thir linga rei lo deuh deh tûr a ni A hmuamhma chu tuam lohva ni thum dah tûr a ni Ui â ma hriatin mi a seh chuan damdawi in panpui tûr a ni

PART III

PHYSIOLOGY & ANATOMY

BUNG 26

RUHRÊL (SKELETON)

Mihring taksa pumah hian ruh hrang zahnih vêl a awm a, chûngte chu ruh sei te ruh tawi te ruh phêk te ruh rualrem lo chi te an ni Ruh dang nêna in chuktuahin an innghêng hlawm a tin ruh dang nêna inchuktuah ve lo chite pawh a awm a chûng zinga a lian ber chu khûpkawi ruh hi a ni

Lu ruh Hei hi chi hnih lu ruh taktak chin leh hmai ruh chin tia ţhen theih a ni Hmai ruhah hian ruh hrang sâwm leh pali a awm a lu ruh takah chuan ruh hrang pariat a awm

1 Lu ruhte chu tukkhum ko ruh pakhat te bek ruh pahnih te chal ruh te bek pêr beng hnia lam ruh pahnih te hnâr ngul bul ruh te lu ruh chhûngril te an ni

2 Hmai ruhte chu hnâr ngul ruh pahnih te dang ruh pahnih te mittui luanna ruh pahnih te biang ki ruh pahnih te, hnâr kaw pahnih inpindanna ruh te hnâr hnuai lam ruh pahnih te, hmai ruh hmui chung lam ruh pahnih ha ţona te, khabe ruh ha hnuai lam ţona te hi an ni Khabe ruh chauh hi lûa ruh che thei awm chu a ni

Âwm hâwr ruh. Hnungzâng ruh sâwm leh pahnih te, nâk ruh sawmhnih leh pa i te âwm ruh thin khuar leh ir khâwr awhtu infiu khâwm pum pui hi âwm

bâwr ruh tih a ni A awm dân chu a kawrawng a ruh tak leh ruh no a ni patê ang a ni a, amaherawh chu a mawng lam chu a lian zâwk

Hnungzâng ruh tih ngawt chuan tukkhum ruh hmosa ber atanga ngûmfi ruh thleng hian a huam vek a ni Ruh tam tak inzawm khâwm a ni

HNUNGZANG RUH ṬANGKAINATE

1 Taksa pum chelh khawngtu a ni
2 Tihrawlte a bet teuh va, chûng chu a tinghettu a ni
3 A kual theiin a che thei bawk
4 Taksa hnung lam tan bang tha tak ang a ni

BUNG 27

BÂN LAM RUHTE

(THE SKELETON OF UPPER LIMBS)

Khingkhang ruh Hei hi ruh kawi deuh ṭing têng sei fê a ni Thlîng awmna tûrin a lai a kawrawng ve lo va a tliak palh fo thîn

Dârpheng ruh Dârphêng ruh hlai tak hi a ni a kil thum a nei a bân ruh nên hian tihrâwl ṭha tak takin a thlun zawm a ni

Bân bul ruh Bân bul ruh hi sei tak a ni a kiu kâwnah banpuam ruh pahnih a zawm a, tin, bân bulah dârphêng ruh a zawm bawk a Engti zâwng pawhin bân bul inzawm chu a che thei Bân bul ruh hi a tliak palh fo bâwk thin

Banpuam ruh Banpuam ruh hi pahnih a ni a, ulna leh radius an ti

1 **Ulna** Ruh sei tak a ni a, bân chhûng lam pangah a awm a, tibrâwlin a tam zâwk chu a khuh vek a a ruh chu kiu lamah a lian zâwk a bânrêk lamah a zuih thla a ni

2 **Radius** Ruh sei tak bawk a ni Bân pâwn lampanga ulna ruh brûla awm hi a ni He ruh hi chu bânrêk lam a lian ve thung

Kut ruh Kut hi ruh nâwi tê tê infin khâwm a ni a, fel takin a inrem khâwm a zungtang lo hi chu a che thei meuh lo

BUNG 28

KE LAM RUHTE

(THE SKELETONS OF THE LOWER LIMBS)

Khêl ruh Khêl ruh hi a phêk hlai ble Tihrawl in a khuh deuh vek a mawngtam ti zawng zawng tih theih hi khêl ruhah hian a bet a Hma lam leh dul sir ve ve leh mawngtam ṭhutna ruh hi a ni Malpui hi nghet takin a invuah a, mahse a invuahna hi ber vêl theih a ni

Malpui ruh Mihring taksaah chuan ruh sei ber a ni a, a lianin a khauh hle mai Tihrâwlin a tuam vêl vek a, taksa tân a ṭangkaiin a rim êm êm avângin lian hle mah sela, a tliak palh fo bawk a ni

Khûpkâwi ruh Hei hi ruh inbial deuhthaw a ni a, a lian lêm lo va malpui tihrâwl inthlun nghehna a ni Khûp ruh chuktuah hma lamah a awm

Ngal ruh Ngal ruh hi pahnih a ni a tibia (ngal ruh lian) leh fibula (ngal ruh tê) a ni Hei hi ruh lian tak a ni a a tangkaiin a khauh hle nain a tliak palh ve fo ṭhin A hma lamah chuan vun hnuai

maiah a han khawih theih mai a a hnung lamah erawh chuan châwnpuar hian a tuam tlat a a khawih mai theih loh va ni Tâng chhûng lama awm a ni

Fibula Hei hi ruh tê zâwk tibia thlawptu a ni a khup siah leh khemit pâwn lamah chauh a khawih theih a ruh sei tak tibia chen bawk a ni

Kephah ruh Kephah ruh hi tê tak te inrem khawm a ni Kutphah ruh ang a ni a mahse a cho thei nep deuh a ni

BUNG 29

RUH CHUKTUAH (JOINTS)

Mihring taksa hi ruh hrang hrang inchuktuah khâwm a ni a chi chi tihrawl tam tak in a tuam leh a ni Ruh chuktuah chi hrang pathum a awm

1 Ruh chuktuah nghet tak che thei lo vin zawm chi a awm a Ha invuahna te lu ruh inrem khâwmnate hi an ni

2 Ruh chuktuah nghet vak lo tlêm têa cho thei chauh hi a awm leh a Hnungzang ruh angte hi an ni

3 Ruh chuktuah nasa taka che vêl thei chi a awm bawk a Hei hi chu a nghet hle a a che thei hle bawk si a ni Khûp ruh te khêl ruh te bân bul ruh angte leh ruh chuktuah che thei zawng zawngte hi an ni

BUNG 30

TIHRAWL

Mihring taksa hi tihrâwl (muscles) infin khâwm a ni a ruh zawng zawng deuhthaw hi a khuh a nghet takin a bet a ni Tihrâwl hi a tawm theiin a fân thei bawk a, taksa chêt vêltir theitu a ni Thahrui zawng

zawng pawh hi tihrâwla chhiar a ni Mihring taksaah hian thahrui a hranin a awm a ni lo va tihrâwl hi a ni mai a ni Mi zawng zawng tihrâwl chu a inzât ţheuh va mahse a lian hleun a chak hlei êm êm a chuvâng in mi tin thahrui a inang lo a ni Taksa bung then khat, dulah te hi chuan tihr wl hi amah ringawtin a awm a ruhah a hmâwr tê tih loh chu a bet lo mahse nghet takin bang angin a timar ve ţhîn Tin tihrâwl te hi a awmna hmun athuin an lian hlei a a lian apiang hi a ţangkaiin a rim sâwk ƀawk a ni Tin a awm dân chu a innghêng khâwm a ni hlawm a râng pan takin a thliar hrang a tin a thlûr dân pawh a inkawkalh nual a, chu chuan chêt dân hrang hrang a siam a ni Tihrâwlah hian thisen zâm te taksaa hriat na hrui zâm (nerve) te chu a inthil tlang hlawm a ni

BUNG 31

THISEN INSEM DÂN

(BLOOD CIRCULATORY SYSTEM)

Thisen hi nunna siamtu ber a ni a, mihring tak saa a insem dan hi a darh zau êm êm a ni Mihring taksa pumah hian tin leh sam tih lohvah hi chuan a kal vek a Chûng a kalna dâwtte chu hêngte hi an ni —

1 Artery Marphû hi a ni Taksa tina thisen ţha semtu a ni a, lung aţanga lo chhuak a ni

2 Vein Hei hi vun hnuaia thizâm lang hi a ni Thisen taksa tâna a thatna hman zawh tawh lung (heart) a a kir lehna dâwt a ni Thisen ţha lo kir leh chu lung leh chuapah a inthli fîm ţha leh a, artery ah a rawn insem chhuak leh a ni

Capillary Thisen chhia leh ţha inţhenna lai dâwt tê tak tê a ni

Lung Lung hi kawrawng mûm deuh leh hmâwr zum deuh a ni A zum lam chu a hniam lam a ni a a vei lam hawi zâwngin a kâwk a a hmâwr zum lam chu hnute vei lam chhung lam zâwnah a awm a âwm ruh hnung lamah chuap inkârah a awm a a len lam chu kuttum tia vêl a ni Râng fei takin a tuam a thizâm dangte lian tak tak a lûtin a chhuak reng bawk a ni Tin lung hi a phû kan tih apiang hian thisen a pe chhuak thin a ni ber a Pindan ang deuh vin hmun liah a inthen a thisen chhuakte chuan an kal tlang theuh a ni Tin thisen a luan lêt theih loh nân a dâltu (valve) a awm bawk

Lungphu ri Lungphû hi ri hnih a ni a ngaih thlakna chuan hriat a awl êm êm a ni Lung phût rual hian mar hi a phu ve a ni Puithiing mar hi mi nute khatah vawi sawmruk leh panga leh vawi sawm riat inkar vêl a phû a nausên piang hlim hi vawi za leh sawmli vêl a phû a tar mar erawh chu a zawi leh deuh va vawi sawmruk emaw chauh a phu thung a ni Dân narânin hmeichhe mar hi a têin a rang bîk deuh hlek a ni Marphû hi damloh chuan a danglam awl êm êm a ni

Thisen Thisen hi thil chi hnih plasma leh blood cells infin khâwm a ni Taksa rih lam hmun sâwm leh pahniha ţhena hmun khat vêl hi thisen a ni

1 **Plasma** Hei hi thil chi hrang hrang infin khâwm a ni leh a Chûng thil chi hrang plasma a awmte chu tui 91 p c te protein 7 p c te leh chi 0 9 p c te an ni

Plasma hnathawhte Boruak oxygen leh carbon dioxide hi plasma hian taksaah a sem rual a ni Tin kawchhûng lama thil tha tûr lo insâwr chhuak hi a awmtir a chu lo chu chhaw pai tawih theihna te ei hnat lohna te pawh hi a awmtir bawk a Taksa tân a ţangkai êm êm a a tel lovin a awm theih loh a ni Kan chaw eia thatna awm e pawh hi a sem darhtu ber a ni

Blood cells Hei hi thil chi hrang hrang infin khâwm a ni leh a chûngte chu hêngte hi an ni —

(a) Red blood cells (thisen sen chi)

(b) White blood cells (thisen vâr chi)

(c) Blood platelets (thisen tikhangtu)

(a) **Red blood cells** Kuh leh thling atangin a insiam a nunna nei a ni a ni sawmhnih leh pakhat emaw, thla khat emaw lai pawh a dan thei Thisenah hian tam tak a awm a a lo tlêm chuan taksa a lo chak lo va, hetiang nei tlem mi chu an dawldâng leuh ţhin

White blood cells Chi hrang hrang a awm leh a, Red blood cells aiin taksaah a tlêm zâwk a thisenah an lang a an kal ve thei a Mihring taksaah a tlêm lutuk emaw, a tam lutuk emaw chuan damloh na a lo thleng ţhîn a ni

A hnathawh Taksa hri-êl nân an ţangkai êm êm a natna hrik sawng sawng hi an ei ţhin a Chûng natna hrikte chu an lo pun chuan anni pawh an lo pung ve mai ţhîn Thisen bawlhhlawhte chu a tibotu an ni a tin taksa tân vêngtu tha tak a ni a, taksa vawng hrisêltu ber a ni

(c) **Blood platelets** Red blood cells aiin an tê zâwk a tlêm pawh an tlêm zâwk a ni Thisen tikhang theitute hi an ni Thisen hi a khang that theih loh chuan a hlauhawm a taksa pem hlek pawh kha rei tak tak a thi ang a a lo khang hlek loh chuan thihna a lo ni thei hial ang Chuvângin damlote nasa deuhva zai ngai khawp an nih chuan a thisen khang awl leh awl loh en a ngai thîn Dan naranin an beng hnuai lam hi an zai pem loh leh an chhun thi thin a ni Thisen tha chu minute khat atangin minutes nga chhungin a khang ngei ngei tur a ni chu chu thisen lu ng lai kha a tâwp a a lo phui ngei tihna a ni

THISEN TANGKAINA LEH A HNATHAWHTE

1 Taksa bung brang, hrang tin kan ei leh in zawng zawng ata thatna leh chakna sem darhtu a ni

2 Tissue (tisa) atang hian red blood cells hian carbon dioxide a kalpui a oxygen a dah lût thung

3 White blood cells hian taksaa natna hrik awm a ei zo va invênna a siam

4 Plasma hian tissue siam nâu protein a semi daih a thil tangkai tawh lo zawng chu taksa atangin a tichhuak leh a ni Zun te êk te thlan te leh thil dang te hi plasma avâng a lo chhuak thei a ni Taksaa cell zawng zawng hi nun tir a na an hmuhna a ni

5 Thisen hi tak a tilumtu a ni

BLOOD PRESSURE
(THISEN INSEM CHAK THU)

Thisen chak na thu ti mah ila a tihlan ber chu lungphu chak leh chak loh a ni ber Hrisêl lai leh dam loh laia a danglam thei ble mai a tin mipa aiin hmeichhia ah a hniam leh a upat hnuah leh naupan

laiin a danglam bawk Lungphû hi a lo chak lutuk emaw, a lo muan lutuk emaw chuan lungah natna a awm a ni a a hlauhawm hle thei, thih thut pawh awl tak a ni ṭhin Lung aṭanga thisen lo chhuak hi artery lian deuhvah chuan a lo rang deuh va mahse thisenin artery tê zâwk a lo thlenin a lo zawi telh telh ṭhîn Taksa chêt dân te, thaw lâk dân te lung tisa awm dân te hian lungphu awm dân a rêlin a tidanglam thei êm êm a ni Thizâm dâwt rêng rêng hi tlêmin a fân thei deuh va, lung hi a lo phût apiangin thisen lo chhuak hian a tâwn puar ṭhîn a chu chu marphû kan tih hi a ni

BUNG 32

THIL EI LUHNA KAWNG LEH A KAL RAL DANTE (DIGESTIVE SYSTEMS)

Alimentary canal Hei hian kâ atanga ril tâwp thlengin a huam a ni Alimentary canal chu hetiang hian ṭhen a ni. 1 Kâ 2 dang 3 hrawkhrui 4 pumpui, 5 rîlpui leh rîlfâng

Kâ Kâ hi alimentary canal zîngah chuan a hmasa ber a ni Ka chhûngah hian chaw thial sawm nân hâ a awm a, tin a tui leh tui loh hriat nân lei a awm leh bawk a ni Tin, chaw rawn pawlh tûrin ka chhûngah hian chil lo chhuahna dâwt a awm leh a Tin, hâin chaw a ṭhial theih nân bianga tî hian a lo pui ve leh a ni.

Dang Kâ dawtah dang hi a awm a hnâr kaw hnung lam si hnuai deuhvah a awm a chung lam chu tlêmin a zau deuh va, hnuai lamah hrawkhrui a zawm a, mohee nga vêla sei a ni

Hrawkhrui Hrawkhrui hi kâ aṭanga pumpui zawmtu thil lem zawng zawng kalna a ni A sei lam chu inches sâwm vela ruat a ni a a ruaka a awm chuan a pêr mai a ni Tin chaw ban eia ṭhial zawh hnua lem h ai hrawkhruiah a lût thla a pumpui a thleng thla thîn a ni

Chil bâwm Chil bâwm (salivary gland) hi pa thum a awm Pakhat chu bek pêr lai beng khing hnih hma lamah ve ve a awm a biang chhûng lam hapui hmasa ber zâwmah a lo chhuak ṭhîn a ni Hei hi chil bawmah chuan a lian ber a ni Tin pakhat chu khabe ruh hnuai lamah a khinghnihin a awm a ka chhûng lei hnuaiah hian a dâwt chu a lo chhuak a ni Tin pakhat dang chu lei hnuaiah a awm a dâwt tam tak a nei a lei bul vêlah a lo chhuak ṭhîn a ni

Chil hi a al deuh lip lep chauh va ka chhûngte tiuâlin tawng a tiawl a tin chaw a bual nâl a lem a tinuam a chaw nên a lo inpawlh khân chila thil ṭang kai tak awm chaw tiraltu leh thil lem tinuamtu chu a lo chhuak a taksa tan a lo tha thei ṭhîn a ni

Pumpui Alimentary canal ah chuan pumpui hi a lian lai ber a ni Thinhnûn khuar zawn laiah a awm a kan chaw ei zawng zawng hi a lo dawngtu leh lo dah khâwmtu a ni Hrawkhrui nên chung lamah a in zawm a hnuai lamah rilfâng nên a inzawm bawk a Tin pumpui hi a hah hle mai thil ei zawng zawng hi pumpui bang aṭanga thil lo chhuak thil thûrin a lo chiah sawm a, a sawm vek hnuah rîl lamah a kal chauh ṭhin a ni Mi tam tak ngaihdân angin pumpuiah chaw ṭhial sawmtu bik hâ ang ziazâng a awm lo

PUMPUI HNATHAWHTE

1 Rei lo te chhûng chaw dah khâwmna a ni
2 Thil thûr pumpui banga lo pût chuan chaw a chiah tuiril ţhin a ni
3 Kan thil ei rêng rêng lo chiah tuiril tantu a ni
4 Thisen siamtu pakhat a ni
5 Pumpuia chaw tuiril hi ril lamah a luantir thin

Ril fâng leh chaw kal ral dân Rilfâng intan tirhna chu duodenum a ni a pumpui zawmtu inches sâwm laia sei a ni Hei hi rîlfâng sei takin a zawm ta a Rilfâng aţang hian chaw kan eia a thatna awm te kha taksaah a kal ta thin a ni

Rîlpui leh a thil inruah chhawn dan Ri'pui hi rîlfâng nên a inzawm a fit nga lai ui a ni a taiah a tâwp a rîlfâng ain a lian zâwk a ni

Rîlpui hnathawhte Rilfângin a tihral bâng zawngte kha rîlpuiah a lo lut ve a hêngte hi a lo thawk ve leh a ni —

1 Chi lam (salt) te, tui te glucose te a hip ral ve a ni
2 Thil pai tawihtirtu a siam
3 Thir lam taksaa mi a tichhuak
4 Protein ţawih bâng kha a tawih zawhtir thin
5 Taksa tâna hman tlâk loh zawng chu êkah chhuak nghâl tûrin a siam a ni

BUNG 33

THIN LEH LA HNATHAWHTE

Thin Thin (liver) hi dul ding lam hnute ding lam hnuaia hâm han nêkin a awm a Hmun hnih lian tak takah a inthen a thisen zâm lian tak takte thi[illegible] hran a[illegible]kal tlang bawk a ni Thin hi sêr hnih laia [illegible] te pawh a awm thei thin

Thin bnathawhte zinga pawimawh tak tak ṭhen khatte chu hêngte hi a —

1 Mit (bile) tui a siam
2 Thau lo awm zawng zawngte kha a lo tiral a tui leh carbonic acid ah a siam
3 Thisen siamna leh a tipungtu dah khâwmna a ni
4 Taksa vawhna leh lumna vawngtu a ni

Thin hi mihring taksaah h an a thawk nasa êm êm a min zû a in tam lutuk chuan a thin a vûngin a chhe thei a chu chu a ngai angin a dam leh thei lo a ni

La Nâk ruh vei lam tâwp hnu iah lâ (spleen) hi a awm a a vûn loh chuan hab khawih pawhin hriat theih a ni lo A vun crawh chuan a hriat theih a la tla kan tih thin hi a ni Nâk ruh pakuana leh sâwm leh pakhatna hnuai hi a awmna tak chu a ni Kuttu u tia lai a ni ve a a hnipin a keh awl hle mai

A ṭangkaina Chaw pai tawihna lamah thawk a nei ve lo nain thisen siamtu a ni Natna a lo awm hian a vung awl êm êm ṭhîn a ni

BUNG 34

THÂWKNATE (RESPIRATION SYSTEMS)

Respiratory systems Taksa thâwknate chu a in dawtin hêngte hi a ni —

1 Hnâr Hnâr hian kua pahnih a nei a hnâr hmul bawlhhlawh lo lût dâltu a awm

2 Hnâr kaw tâwp Hnâr kaw tâwpna chu dang bul lai hi a ni a a awmna chu ka chhûng a ni deuh ve mai

3 **Dang** Hei hian a lo dawt leh a, hnuai lam ah hrawkhrui leh ṭawng rikna a zawm bawk

4 **Ṭawng rik theihna** Thâwkna dâwt hmâwr lam hi a ni mai Chu mi dâwt che vêl chuan ṭawng ri a siam a ni

5 **Thâwkna dâwt** Hei hi rubno kawrawng zung bun tam tak inchhercbhuan ang a ni a karah a ch r tu a awm

6 **Thâwkna dawt peng** Thawkna dâwt chu a inṭhen phawk a chuapa boruak luhna leh chhuahna a ni a chuap ding lam leh vei lamah a lut a chu chu a la inṭhen darh leh ta zêl a ni

7 **Chuap** Chuap hi pahnih a ni a âwm ruh chhûngah a awm a a inkârah lung a awm Hâng deuh nêm deuh kawrawng a ni a boruak hip luhin a puar a thâwk chhuahin a thêp leh ṭhin a ni Chuap hian boruak cubio inches sathum leh sawmhnih vêl a pai thei

8 **Pleura** Hei hi râng pan tak chuap tuamtu a ni Amah timawm thei khawpin tui a nei ve a chu chu a nâl a, chuap chu a puar leh a thêp theih nân a chêt vêltir theitu a ni

Thâwkna Thâwk luh leh thâwk chhuah hi mi hring nunna awmtîrtu pakhat a ni Boruak hip luha taksa tâna ṭha zawng chu thisenah a kal a a ṭha lo leh hman zawh tawh chu thâwk chhuah a ni leh ṭhin

Thâwkna vawngtu Thluakah hian thâwkna hmun pui vawngtu bîk a awm a chu chu a danglam awl êm êm mai taksa natna a lo awm chuan a tidanglam thîn a ni Tin, pâwn lam aṭanga thil lo awm hetiang tui vâwt inleah te leh thin tiphu zawk thei hlauhna te leh thil dangte pâwhin a tidanglam thei bawk ṭhîn.

Thlâwk zat: Mipa a in hmeichhia hi tlêmin an thaw rang tuin. Thlawk dan zât narân chu hetiang hi a ni –

Naupên piang hlimte chu minute khatah vawi sawmli an thaw ber thin. Kum khat mi chu minute khat zelah vawi sawmthum an thaw ber ṭhin. Kum hnih atanga kum nga mi chu minute khat zêlah vawi sawmhnih leh pa1 an thaw ber thin. Puitling chu minute khat zelah vawi sâwm leh pariat an thaw ber thin. Hêng ai hian tlem têin lo danglam mah se la natna vanga danglam a ni kher lem lo thei.

BUNG 35

VUN

Vun (skin) hian mihring taksa a tuam a, a chung ah hmul a to va, tinte nên a inzawm vek a ni. Vun hi thuah hnih epidermis leh dermis ah then a ni.

Vun chhia: Hei hi vun pawnlâng vun chhia hi a ni. Kephah leh kutphahah a chhah bîk deuh va, a mam vak lo va, a chi deuhvin a lang. Thlan lo chhuahna dawtin a su tlang fur a. Vun pâwnlângah hian thisen a awm ve lo.

Vun tak: Vun chhe hnuaia mi hi a ni a, vun tha hi a ni. Thisen a awm a, hmul lo tona hi a ni. Heṭah hian nerve te, thlansa lo chhuahna dâwt te, thlan siamtu te an awm nghâl bawk a ni.

VUN TANGKAINATE

1 Taksa tuamtu leh a chhungril lama thil pawimawh awmte vêng hîmtu a ni.

2 Hriatna lam khawih hriatna te, na hriatna te, lum leh vâwt hriatna te a ni.

3 Takșa chhûng lama bawlhhlawh paih chhuaktu a ni Thlansâah hian a lo chhuak ţhîn a ni
4 Taksa lumna leh vawhna vawngtu hi a ni
5 Thau lam chi hi hnawi in a hîp ral thei a ni
6 Thau mawm, pangti tim wm u bi a siam bawk a ni
7 Nun a em chuan vit-min D a si m thei a, chu chu sawngnawi damdawi tha tak a ni a t sa a tikhauhvin a tichak ţhîn a ni

BUNG 36

METABOLISM

Metabolism hi mihringin thil kan ei zawng zawng te a lo danglam a chakna leh nun theihna tûra a lo chan dân hi a ni Metabolism hi chi hnih taksa siam na lam leh taksa tiraltu lam a awm a

1 Taksa siamna lam (constructive metabolism) Pangti lumna te chakna te a siam a a dah khâwm a. Naupang leh ţhang laite tân a mamawh zual bik a ţhan kin hnu leh puitlin hnu chuan taksa chhe riral tûr vêngtuah a ţang thung a ni tin, a riral zawng dah kim lehtu a ni bawk

2 Taksa riralna lam (destructive metabolism) Hnathawh hah lai leh rilru a hah lai hian tisa a hek êm êm a, chau hlea inhriatna te a lo awm a Hetiang hi hnathawh dân azirin a danglam a Taksa hi eng lai pawhin a ral ve a, mahse hahdam laiin a ral sêp ţhîn

Taksa a lum theihna Hêng pawh hi metabolism siam bawk a ni Kan ei leh in zawng zawng hi chak na leh nun theihna tûra a lo chan dâwnin a inti danglam sêl a, chu mi tidanglamtûrin taksa bung

hrang hrang khân hna an thawk ţheuh va chutia an lo thawh hah chuan tisa lumna kha an lo siam a ni Lumna chu a lo tam deuh deuh va mahse a lum lutuk loh nîn thaw a lo sâ a, vunah thlan tam tak a lo chhuak a zun leh êkah te thâwk chhuahah to khân taksa lum lutuk tûr kha a lo ral ve leh a ni Chutianga taksa lumna tur leh vawhna tûra thawktute thawh dân chu a in luk reng a chu mi avâng chuan taksa hi a lum tawk chauhvin a awm a ni Hei hi a lo buai chuan natn inemaw a lo tibuai ţhin a ni zâwk Mi dam pang ti chu temperature 97—99 F a ni ber

BUNG 37

THE NERVOUS SYSTEM

Nerve te hi taksaa hriatna hruizâm an ni awm dân zawng zawng vawngtu a ni A bul pui ber chu thluak hi a ni Thluak hi thirhruia inbiakna hmun pui ang a ni Taksa bung hrang hranga thil lo awm leh thawh tûr awm kha a thawhtir vêltu a ni Rang takin chutianga thil hri tna chuan thluak a thleng thuai thuai thei a kephah hmâwr lo thak sela a thak tih hriatna chuan thluak a lo thleng a a hiat tûrin a kut a ţir a a hiat mai thin a ni Chutiang bawkin thil dang dang ei te zun leh êk te chêt dân zawng zawng hi a vawng vek a ni Thluak tel lovin taksa bung hrang hrangte hian engmah an thawk thei lo Taksa hmun tina awm tih tûr a hrilh theih nan nerve a inthlung vek a chu chu inbiakna thîrhrui ang a ni. Hêng hi a lo chah hlauh chuan taksa pêng hmâwr lamin engmah an hre thei tawh ţhin lo Tin nerve te hi an hnathawh dan azirin chi hnih sensory nerve leh motor nerve ah then a ni leh a (1) Sensory nerve hi chu taksa hmâwr lam aţanga hriattîrtu a ni Engpawh lo awm sela,

thluakah a thlen nghâl thin a ni (2) Motor nerve chuan taksa hmâwrte tih tûr a hrilh ve thung a ni He nerve pahnihte hi an awm dûnin an kal kawp zêl a ni Motor nerve chu rilruin a duh leh duh lohva thua hnathawk thei a ni Chuvângin pangti thak emaw lo hre mah ila, kan hiat duh lo tlat thei a ni

Thluak aṭanga nerve inthlung lian deuh deuh lo chhuakte chu sâwm leh pahnih an ni a hnathawh hrang hrang an nei theuh Motor nerve leh sensory nerve te hi an inkawp ber a a mal ringawta awmte pawh a awm bawk Hêngte hi cranial nerve an ti a ni Chûng nerve zînga a pawimawh zual deuh deuh p thum te chu rim hriat theihna nerve te hmuh theihna nerve te ri hriat theihna nerve te hi an ni Tin mahri thua thawk reng nerve a awm a chung chu 'inve lun tary nerve an ti Kawchhûng lamah an thawk ber a an thawh dan chu mihringin kan duh hun huna kan tihdanglam theih a ni lo va anmahni thu thuin an thawk reng zâwk a ni Lungah te rilah te leh kaw chhûng hmun tam takah an awm a chu chu thluakin a vawng ve a mahse anmahni pawhin thluak vawn kher loh pawhin an awm hrang thei Inng tiphutu te ril tiche vêltute leh kan chaw ei taksaa sem d rht te hi an ni ber a Hêngho zawng zawng hn thawhte hi kan duh leh duh loh athua tihdanglam mai theih a ni lo mihring nunna a awm chhûng chuan an thu thuin an awm ve mai a ni Tin a lo chhiata hna an thawh theih loh chuan tirh luih theih pawh an ni hek lo Kawchhûngah chang lo pawh tisaahte pawh an kal ve a thlan tichhuaktute pawh hi an ni Mit nantê pawh hi an vawn a ni Hêng nerve te pawh hi thluak nên an insawm vek a ni

BUNG 38

HRIATNATE

Taksaah hian hriat theihna (senses) chi hrang pali a awm a Chung chu hengte hi an ni — 1 Tui leh tui lo hriatna (taste) 2 Rim hriatna (smell) 3 Hmuh theihna (sight) 4 Ri hriatna (hearing)

Tui leh tui lo hriatna He thil hriat theihna hi leiah hian a awm Lei hi ti hlâwm tha tak a ni a a hmawr a zum a a bul hi a chhah a a bawl deuh bawk He hriatna chi hi thlum te kha te thûr te al hriat na te a ni Hêng thil pali hriatnate hi leiah a awm theuh va kan kan ei tûr kan duhzâwng leh kan duh lohzâwng hre tu leh kan ei chu eng ang nge a nih hre tu a ni a Lei tûr rêng rêng hian lei a pelh hnu chuan eng ang nge a nih hriat zui a ni ta lo va a tlang thla ve ringawt mai a ni Heng hriatnate hian awmna lai bik a nei leh theuh a ni Thlum hriatna hi chu lei hmâwrah a awm a kha hriatna hi lei bulah a awm a lei chung lamah leh a sirah thur hriatna a awm ve leh a al hriatna erawh hi chu lei pum puiah a awm Nerve in thluakah heng hriatna hi a thlen zêl a ni

Rim hriatna Hnar kawchhûngah a awm He hriatna hi a tihdanglam a awl a a chawlawl hma hle bawk a ni Thil rim ngai ngawt hi mian an hnim reng chuan rim dang hriat theihna chu a lo chhe mai thei a ni Hnâr kua hi boruak hip luhna ber leh a chhuah lehna ber a ni a a danglam hma êm êm a ni Hri tlân hnap tui leh hnâr pin pawh a awm hma hle mai Hêng hi a lo awm chuan rim hriatna hi a lo bo tan mai thin Rim tha taka hre thei reng tûrin hnar hri sêl leh nerve tha tak neih a ngai a ni Nerve in thluak a thlen zêl a ni

Hmuh theihna Hei hi mitmuah a awm Thil kan hmuh rêng rêng hian mit nautêah êng a lût a mitmu hnung lamah a lem chu a lang a chu chu hmuh theihna nerve chuan a lo hria a, kan hmu thei ţhîn a ni Mit hi a chak êm êm lo êng tak chu a hmu fiah thei lo va, thim tak a hmu fiah thei bawk hek lo Thil hmuh a fiah theih nân mit nautê hian thu a nei hle Êng chu mitmuah a tâwk chauhva a luh theih nân mit nautê hi a zîmin a zau mai a ni Ni êng takah emaw, khâwnvâr êng takah emaw kan awm chuan mit nautê hi a lo zîm ţhîn a thimah chuan a lo zau leh ţhîn a ni Hetia kan thil hmuh rêng rêng hi hmuh theihna nerve khân thluakah a thlen zêl a ni Mitmu hi a sîr pal ah muscle a bet a chu chuan a pawt chê a, melh vêl theiin a siam a ni

Ri hriatna Ri hriatna hi bengah a awm a beng kâwm hi thil ri dawngtu a ni a ran phei chuan a ri an hriatna lamah an beng an tithle thei a ni Ri hriatna taktak erawh chu pâwn lam atangin a hmuh phâk loh va beng kawrawng chhû gah ruh tê tak tê pathum a awm a, chu chu beng dâr nêna inei rengin a awm a ni Hêng ruhte hi thil ri hian a nghawr che thei a ni Chu mi zawhah chuan kaw herh takin a kaw leh a, chu chuan hriat theihna nerve a pawh a Beng dâr hi a pan êm êm a, hawlh chhiat mai theih a ni a thil ri nasa takin a nghawr thlêr thei bawk Pâwn lam ri rêng rêng hi bengkâwm hian a lo dawng a a kaw chhûngah a lût a ruh pathumte chu a nghawr che leh a, chu chuan beng dâr a thleng a, chu mi aţang chuan a kaw rîl zâwk herh takah lûtin hriat theihna nerve a thleng chauh ţhin a ni Hriat theihna nerve chuan thil rêng rêng chu thluakah a kaipui ta ţhîn a ni Beng

kaw chhûng hi ka chhûng lam nên a inpawh a, chu chuan boruak pâwn lam atanga lo lût hi a vawng dik a ni Hei hi tel lo sela chuan beng dâr hi a lo thlêr mai thei ang

BUNG 39

ZUN LAM HNATHAWKTUTE

Zun lam hnathawktute (urinary systems) hian heng zawng zawng hi a huam a ni 1 Kal (kidneys) 2 kal leh phîng inkâr dâwt (ureter) 3 phîng (bladder) 4 phing aṭanga zun kalna dâwt (urethra)

Zun that theih hi a pawimawh êm êm a zun theih loh phei chuan thih mai pawh a awl hle a Zun tam lutuk pawhin thih a hlauhawm thei bawk Dâr kar sawmhnih leh pali chhûng hian ounces sawmruk (sêr hnih dawn lai) kan zung a mahse tui in tam leh tlêm athuin a danglam thei bawk

1 Kal Zun siamna a ni Bepui rah kual mi ang deuh a ni a pahnih a ni a kâwng rêk lai hnung zâng lamah hian zâng ruh sîr ve veah a awm a ni Ding lam ami ain vei lam ami a sâng zâwk deuh hlek a ni Puitling kal chu pon khat ṭhelhin a rit a ni A sen duk deuh va a hma lamah ureter a invuah Artery lian tak tak leh vein lian tak tak a lût a ni Hênga thisen lût hian kal a lo thlen hian a ṭha leh ṭha lo kha a inthlі fîm a taksa tâna ṭha zawng chu tisa pêng hrang hrang panin an chhuak leh ta a tin a ṭha lo zawng kha chu zunah a lo chang a ureter-ah a lo luang chhuak leh a ni Chuvângin kal hnathawh ber chu thisen thlit fîm a, zun siam hi a ni Taksa tâna tha tawh lo te, thisen salt (chi lam) tam lutuk te thisen vawn fai te, tui tam lutuk paih chhuah te hi a hnathawh bul pui

te chu a ni Kal hian hna a thawh that theih loh chuan zun hi thisenah a lo tel a thaw rimah te a lo nam a, thih a awl hlo a ni

2 **Kal leh phîng inkâr dawt** Hei hi dâwt pa hnih, âr thla a vuna pil chin kawrawng tia vêl hi a ni Kal aṭang ve vein a [illegible] h[illegible]k a phing pangah khân a ti inkarah âwn d uh blek ve vein a lut a ni Kalin zun a siam kha a lo luang thla a phingah a far lût a ni

3 **Phîng** Hei hi thil kawrawng pear thei rah tiat vêl a ni Lai hnuaiah kumkuruh hnuai lamah a awm A lo puar chuan dul khawihin a hriat theih a a ruah erawh chuan hriat theih a ni lêm lo Muscle pan tak tak a kawkalh zawnga inthuah khâwm a ni A chhûng lamah rângin a dâp chhuak vek a ni Tin urethra hi a chhuak leh a chu chu zunna a ni Urethra nêna a inzawmna hi a inkhâr thei a chu chu zun dawnin a inhawng a chuti ni suh sela chuan zun hi a tling khâwm thei lo vang a, a far reng mai ang

4 **Phîng aṭanga zun kalna dâwt** Hei hi phîng aṭanga zun lo chhuahna a ni Zun a tlin khâwm tam khân zun chhuak kan hria a kan zung thîn a tichuan phîng kha a lo ruak leh thîn a ni Rângin a kawrawng chu a dâp chhuak a zun awm loh lai chuan a thêp ve mai a ni

Zun engtinnge a lo insiam? A hmaa sawi tawh angin zun siamtu ber chu kal a ni Kan ei leh thi sona lo kal kha kala a lo luhin capillary a lo thleng a chhuah a inthlif fim a, a ṭha kha thisen lama kal tûrin a kir leh ta a. Tin, tahsa tâna ṭangkaina nei tawh lo nawng kha a lo pêt chhuak a zun a lo ni ta mai thîn a ni Kal zîmbângah hian dâwt tê tak tê tê a awm

ţeuh va chungah chuan a lo pût a a lo luang khâwm ta thin a ni A changin zun hi fir zual takin a awm thin Tui tam tak hi zunah a lo chhuak a mahse tui tlêm chu thisen lama kal tûrin a inhîp kang leh thei a chu chu a lo inhip kang tam deuh chuan zun hi fir takin a awm thei mai thin a ni Kawthatloh te luak te thlan nasa taka a chhuah te hian zuna tui awm kha a lo ti ich a a firin zun a tlem phah ţhin a ni Zun pawh a awm lo hial thei a ni

Tin mi hrisêl dam reng zun chu a fim a thihna dal tak ang deuh a ni a bawlhhlawh rawi pawh a awm lo va a rim tiawh chu a hing a ni

(b) FIRST AID

BUNG 40

RUH TLIAK (FRACTURE)

Ruh hi a tliak duh hlc a ruh sei hi a tliak duh l hzual a ni Ruh phek hi crawh hi chu a kehin a keh thin a ni ber Ruh hi hmun sang tak atanga tlak te thil rin d uhvin a delh tein ei iaw tlûk pilh te in vuak vak te dai lohna avanga ruh chang that loh vang tein e ak tr in a ni ber

A hriat dan A tliahna lai leh a tliah dân azirin a awm dân a danglam thei Kut leh ke ruh tliakte chu hriat a har vak lo va a ruh tliak chhum hmawk phei chu hriat a awl hle a ni Ruh tliak hlauhte chu a lo zawi a a lo na êm êm bawk ţhin Tin khawih hlek pawh an tuar ngam thîn lo A tliak lai chu a lo vûng nghâl a a vêlah thisen pawh a tling khâwm thei a ni Tin ruh ngil tak kha a lo kawi nghâl a, leh lam a tliah loh phei chhuan a man leh an loh entawn

ngei tûr a nı Ruh tlâk ţhenkhat pheı chuan vun a chhun thlêr a, a lo pır chhuak hıal ţhın a nı Lu ruh hı a keh chuan inhliam chu nıkhaw hre mang lova tluk dêr a nı duh vıau maı A ınhlıam dân aţangteın a keh leh keh loh chu rın theıh tak a nı Tıo, a pemın a pem duh hle bawk a nı

A ENKAWL DAN

1 Kut emaw ke emaw a lo tlıah veleh rang takın pawh rem tum tûr a nı a tîr têah leh a vûn hma chuan a na lutuk vak thîn lo

2 A pelhsawlh chu a lo rem veleh ţhem dawha tuam nghâl tlat tûr a ni

3 Thisen chhuak tel a awm chuan tıhreh nghâl tûr a nı

HRIAT RENG TURTE

1 A tliak laı sıam rem hnu chuan dîm êm êma khawih tawh tûr a nı

2 Inhliam chuan a tlıak laı chu a tıche hauh tûr a ni lo

3 Damdawi ina kelpuı dâwnin fîmkhur takın hlîngah dah a, dîm taka ınzâwn tûr a nı.

4 A tlıahna laıah chuan natna hrik awl takın a awm theı tih hrıat reng tûr a ni Thisen pawh a chhuak duh hle tuh hriat bawk tûr a nı

5. A tliah hmaa a awm dân angın che lova dah tûr a ni

6 Ruh tliak chu a pir chhuah a, a thi nasat chuan dâktawr koh nghâl tûr a nı

7 Damdawı in pan theıh phawt chuan pan nghâl tûr a ni. Ruh tliak rêng rêngte hı a rei hnuah chuan [illegible] a bar tawh thin a ni

RUH TLIAK ZAWN DAWNA HRIAT TURTE

1 A tliak lai kha chu tihchêt rêng rêng tûr a ni lo Mahse mi hliam chu nikhaw hre lo emaw a ni theı a chutiang tak chu vêñ ngun a ngai zual a ni

2 Mi hliam chu nikhaw hre lova a awm a, tliak lai hriat chian loh a nih chuan a zangthalin zâwn nghâl tûr a ni

3 Nghâwng ruh tliak a nih chuan a zangthalin zâwn tur a ni

4 Kâwng ruh leh hnungzâng ruh tliak a nih chuan a khaikhupa muttîra zâwn tûr a ni

5 Bân ruh tliak chu zâwn kher a ngai lo thei, amahırawhchu a bân awrhtîr tûr a ni

6 Ke ruh tliak chu zâwn ngei tûr a ni a, a zangthalin muttîr tûr a ni

BUNG 41

RUH CHUKTUAH PELH LEH ULH

(DISLOCATION AND SPRAINS)

Ruh pelh Ruh chuktuah hi a pelh duh hle mai bân bul te kiu te kutzungpui te, kut ţang te khabe ruh te hi a pelh duh zualate chu an ni Ruh chuktuah dangte hi an pelh khât hle mai

A PELH TIH HRIATNATE

1 Ruh chuktuah pelh chu a na fîk riau a ni

2 A che thei lo rêng rêng a ni

3 A tihchêt theih rêng rêng loh bawk a ni

4 A chuktuah lai chu a hmêl pawh a danglam a, a pâwng rualrem lo deuh ţhin a ni

5. A vûng bawk ţhin a ni

A ENKAWL DAN

A pelh lai tak chu a tuartuin nuam a tihzâwng ang bera daha tuam ṭhat mai tûr a ni Hmun rem taka muttîr a, a na lai chu tui lum emaw, tui vâwt emawa deh tûr a ni Tui lum leh vâwt hi a tuartuin a duh zâwk thlantîr tûr a ni Tin dâktâwr hnênah hruai mai tûr a ni

Ulh Ruh chuktuah lai hi ulh awl tak a ni Tlûk zâwng te leh engemawtia han tih mai bian a awm duh hle

A ULH TIH HRIATNA

1 Ruh inchuktuahna lai kha a na hle thin a ni

2 Na tak lo chuan ruh chuktuah chu a che thei lo

3 A ulh chuan alo vûng mai a ni

A ENKAWL DAN

A ulh lai chu rem taka dah tûr a ni a dah rem hnu chuan tihchêt loh tûr a ni Tin nghet taka tuam tûr a ni A nâ a nawm theih nân a tuamna chu tih buh a ṭha chu chu a lo nawm loh veleh a hrana thlak leh mai tûr a ni

BUNG 42

THISEN CHHUAK (BLEEDING)

Taksa khawwii lai pawh hi a thî awl êm êm mai Marphû a chah phei chuan thisen chhuak kha a chik nghâl a a thî pawh a lâr hle ṭhin Thisen zâm dang chhet atanga chhuak chu a thî a luang a thisen pawh a lâr ve lêm lo Thisen hi taksa vawng lum tu ber leh nunna siamtu a nih avângin tam tak a chhuah chuan thih mai a awl hle a ni

A ENKAWL DAN

A thına laı leh a thî dân athuın enkawl dân a dınglam theı a thısen chhuak narân chu a reh awl hle a hmeh beh tlat chuan a reh theı maı ṭhîn Chu mı laı takah chuan puan faı tak thlep chhah deuhvın tuam hnan nı sela tıchuın a reh hlen maı a ni

Marphu Marphû a lo chah chuan hmeh beh var tur a nı a hmeh beh reh zawh a nıh loh chuan tâwn pın tur a nı Marphu chahna laı khûp hnuaı lamah a nıh chuan malpuıah tâwn tûr a nı a kıu hnuaı lamah a nıh chuan bau bul lamah ṭâwn tûr a nı Taksa hnaıh lamah zêl tâwn tur a nı

Thızâm chat Thızâmte hı taksa hmâwr lam atanga lung lama luang lût a nıh avângın a hmâwr lamah hmeh khalh mı a nı ve thung

Lu Lua thızam kaı dan chu taksa hmun danga mı nen a mang lo vang a lo thı pawhın nghet taka tuam maı tur a nı

A ENKAWL DAN TLANGPUI HRIAT TULTE

1 Mı hlıam chu hmun nuam deuh leh fianrial deuh remchâng takah mut hahdamtîr tûr a nı

2 Kut emaw ke emawa hlıam a nıh chuan a hlıam laı chu chawı kın tûr a nı lung aıa sângah a pem chu dah tûr tıhna a nı

3 A thî chu hmeh beh thuaı tûr a nı Hmeh beh theıh loh emaw hlıng chhun emaw a nıh chuan thızam chu tâwn khalh maı a tha Thızâm ṭâwn hi fîmkhur a ngaı hle a tâwn ngheh lutuk chuan taksa hmâwr lam kha thısen neı lovın a lo awm reı a a chhe theı maı sı a nı

4 A hlıam laıa bawlhhlawh te, hlîng te emaw rêng rêng chu paıha saı faı tur a nı

5 Damdawi hnawi tûr a ni Rectified spirit te, tincture iodine te sulphanilamide powder te leh damdawi dang hnawih âwmte pawh hnawih a ṭha

6 Thisen chhuak chu reha a lan veleh a tâwn khaihna kha phelh dul mai tûr a ni

7 Hliam tuam dân chu nghet tâwk taka tuam a ṭha

8 A pem lai dawm tûrin ṭhem emw, thil rem chang dang rêng rêngte hman tûr a ni

THIL HLAUHAWM LO THLENG THEITE

1 Shock Taksa aṭanga thisen tam tak a lo chhuah chuan thihdan a ni thuai thei a chutiang chu pumpelh hrâm tum tûr a ni

2. Hrik Natna hrik engpawhin tisa pem lai kha a lo thleng thei a taksaah a lo lût nghâl mai ṭhin a ni Sakawr êk hrik (tetanus) te pân hrik te hi a hlauhawm ber pâwl a ni Tisa pem leh hliam hi ngun taka tihfai chuan a pân ngai lo Hnai a lo lâka khua a lo sik chuan a hmuamhma chu enkawl fai loh a ni tihna a ni ber

BUNG 43

KÂNG LEH TUI SA LEIA

(BURNS AND SCALDS)

Tui sâ te, mei te, petrol kâng te, damdawi then khatte hian mi a kâng duh hle mai. Mei kan hi Mizo rimah chuan a tam ber a ni âwm e Tin, a kan nasat dân pawh a inang kher lo, ṭhenkhat chu a durh chauh vâ, a ṭhente chu a kâng ût a, a ṭhen a vuh a kâng rai hial thei a ni

A ENKAWL DAN

Dawmpawi in awmnaah chuan nghet lo taka tuama damdawi leh hruai mai tûr a ni Damdawi in awm lohnaah chuan heṭiang hian tih tûr a ni —

1 A durh chu khei keh hauh loh tûr a ni
2 A suhfên chu a theih ang zawng chu phelh tûr a ni
3 A kang sa huam huam a reh theih nân tui leh soda bicarbonate pawlha chiah tûr a ni Tui hi lum nip pep sela a ṭha
4 Nghet lo taka tuam a a lum nân lapua tuam hnan tur a ni
5 In tur a duh anga tam pêk theih a ni
6 A lo pân hnu chuan pân dang anga enkawl mai tur a ni

BUNG 44

RÛL CHUK

Rul chuk (Snake-bite) hi mi tam zawkin an haw âwm e a haw ve lo chu sawi tûr an awm zeuh zeuh chauh a ni Mizoramah hian rul a tam êm êm a rûl hlauhawm tak takte pawh a tam mai Rûlngân te, chawngkawr te hi a hlauhawm zual pâwlte chu an ni Rûltuba hian mihring a chuk tam hle mai Rûl tûr chak takin mi a chuk chuan rei tak a chukate chu an dam mang lo an thi thuai ṭhîn a ni Rûl zawng zawng hi hlauhawm kher lo mah sela a hlauhawmate hi a tam zâwk an ni

A ENKAWL DAN

1 Kut leh kê hi a chukna lai tamna ber a ni ṭhîn Chuvângin malpuiah emaw bân bulah emaw hrên khalh ṭhuai tûr a ni Bânpuam leh khûp bunai lamah chuan ṭâwn khalh theih a ni lo A ṭâwn nân ṭhelrêt puan fân thei a ṭha ber a a awm loh chuan a ṭâwnna awm apiang hman theih a ni Minutes sâwm hnih vêl ṭâwn tûr a ni a chu mi hnuah minute khat thlah dul a, ṭâwn leh tûr a ni Chuti a nih loh chuan thisen zâm ṭâwn chah rei lutuk chu kut leh ke emaw kha a ṭâwn hlum a, a bung mai ṭhîn

2 Rûl chuk chu hahdam tak leh rem taka mut tîr tûr a ni Ţawng thlamuan reng a ngai a, chutilo chu a hlauh lutuk avângin a thi mai thei a ni

3 A theih chuan chak deuhva siamin thingpui te coffee te, bâwnghnutê te rûl chuk chu intîr tûr a ni Zu intîr hi a ţha kher lo thei

4 A chukna hmuamhma chu tlêma tihzau va thisen tam fê tihchhuah tur a ni Tin damdawi tui sen (potassium permaganate) in a hmuamhma chu sil tûr a ni

5 Rûl chuk chu a lo thâwk loh chuan innem thâwk dân (artificial respiration) tisak nghâl tûr a ni

6 Dâktawr hriattîr nghâl tûr a ni

BUNG 45

THIDANG (SHOCK)

Mihin natna emaw hlauh thutna emaw hliam na sa tak emaw a lo tuarin a rilru a lo mit sulh a, thi ang dêrin a awm thei Mi thenkhat tâna engmah ni lo pawh hi ţhenkhat chuan an chauhpui dêr thin Lû a lo hai thut a, mitmeng a lo fiah lo va an tiu mai ţhîn a ni Hetiang hi enkawl ţhat loh chuan thihna a ni mai thei Thisen chhuak tam lutuk te khaw vawh lutuk te hliam na takah te lungngaih lutuk te hian thih dan a awm thei a ni A lo awm dâwn chuan thlan fîm a lo tla a, hmai a lo dâng a, marphû a lo rang a, tui te a lo hâl a, luak a chhuak a, vun te a lo vâwt ţhîn a ni Tin, a lo zual zêl chuan nikhaw hre lovin an lo tlu ţhîn a ni

A ENKAWL DAN

Enkawlna hian a tum ber chu taksa vawn lum leh tihhahdam a ni ber Shock awmtirtu ni âwma kan hriat tâkte reng reng kha tihreh nghâl tûr a ni Thisen chhuak te a nih chuan tihreh tûr a ni A kawr emaw te chu pheih dal a tuam lum tûr a ni Thidang chu

tawng thlamuan tûr a ni a a ke lam tihsân deuh va, dim taka muttir tur a ni Hmun ṭha deuhva fîmkhur taka zâwn sawn tûr a ni Tin a in theih phawt chuan thingpui emaw coffee emaw lum taka intîr tûr a ni Jin muttir dân chu a zangthalin, a lû saisirtîrin mut a thi ber

BUNG 46

TUI TLA (DROWNING)

Mizoram hi lui tam tak hlauhawm tak tak awm na ram a nih avangin tui tla pawh hi an awm fo mai Chuvangin tui tla enkawl dân hi hriat chian hle a ṭûl a ni

Artificial respiration Hei hi mi thaw tawh lo thâwktir leh tum dân hi a ni Tih dân chi hrang pa hnih a awm (1) Schafer s Method leh (2) Sylvester s Method an ti

SCHAFER S METHOD

(a) Tui tla chu a khaikhupa muttîr tûr a nî A ke chu thlamantîr a a bân pahnih chu a sirah a lu lam bu in phar chhohtir tûr a ni A hmai chu a saisîra dah tûr a ni A kawr hâk lai emaw puan dang rêng rêng amah phuartu âwmna lang chu phelh dul thuai tûr a ni Rang taka chêt tûr a ni

(b) Tin a khaikhupa mut feltîr veleh artificial respiration titu chu a kiangah a ṭhingṭhi ang a tui tla lu lam chu a hawi ve tûr a ni Tin, a kutphah pahnih chuan a nâk tawpah a n a ang a, a bân rêk insi ṭheih lo kutzungtang tikâk lovin a dawm tûr a ni Tichuan a ṭhingṭhi kha a intikâng ang a ama lam zâwngin a nem tûr a ni Tin a bân pawh a char at ang a, a tak sa rîhna khân a rawn tanpui tur a ni Heta nem zâwng bian pum chhung kha a nêk a, chu chuan hâm lam nêkin chuapa boruak awm leh a tui hâk kha a tichhuak thei a ni Nem zâwng hi thawk chhuah zâwng ang a ni Tin nem zawh khân inthlah dul leh tûr a ni Nemna

kha thlah dul chuan pum chhûnga nem sâwr kha a lo diil leh a, chuspah borpak a lo lût leh a ni Hetia tih hi boruak hip luh ang a ni

(c) Boruak hip luh leh thâwk chhuahna a siam theih nân nemna leh inthlah dulna hi tihkârthlâk tûr a ni Nem zâwng hi second hnih a ni a, thlah dul chhûng hi second thum a ni tûr a ni Rei tak mihring nunna beisei theih a nih chhûng emaw dârkâr khat châwl lova beih tûr a ni Tui tla chu a lo thâwk chhuah veleh artificial respiration hian pâih tûr a ni a thâwk dân pângngaia a thâwk veleh bâ(san tûr a ni Tin, han en thlâk rih a a thâwk zêl loh chuan tihnawn leh mai tûr a ni

SYLVESTER'S METHOD

Hei hi tui tla a khaikhupa muttir theih lohte chauh tih nâna hman a ni

(a) Tui tla chu a sangthalin kmun rem takah muttir tûr a ni A lu lam chu kam sân deuh hlek a a silhfên zawng zawng pheih dul tur a ni A dâr zâwnah kam tur a ni

(b) A kâ chu keu va, a lei p wh chh ih ûr a ni. Lei hian thâwkna dâwt a hnawh p ng thei tih hi hriat fo tûr a ni

(c) Thâwktir dân Tui tla lu amah thl gthit tûr a ni a, a banpuam ve vea dawmin a lu l mah pawh her chhêh tûr a ni a pawh zâwng chuan a sir lamah a bân chu hnuh her tûr a ni A bân chu a lo char sang a, a kiawah thlehtir a, lei deka a thleh hnuah a dawh, pah lama sem beh leh a a taksa zui thla zâwnga chhir luh tûr a ni. A ran lam leh a hu chhûng Schafer's Method ang bawk a ni

Mizoram Printing Press, Aizawl—12-4 73—3,000